

Adriatische kust in opmars

De meest bijzondere spa's van Kroatië

Kroatië. Het lang gestrekte land aan de Adriatische kust wordt steeds populairder bij de Nederlandse toerist, en dat is niet voor niets: de combinatie van de schitterende natuur, eeuwenoude ommuurde steden en lekker weer, zorgt er voor dat elk jaar meer toeristen het land bezoeken. Het land biedt ook veel voor liefhebbers van wellness, want opvallend veel Kroatische hotels hebben een ruim opgezette spa.

De internationale wellnessontwikkeling, waarbij natuurlijke invloeden een steeds grotere rol spelen, dringt ook in Kroatië door. Steeds meer Kroatische spatherapeuten gebruiken natuurlijke ingrediënten tijdens hun behandelingen. Hierbij benutten ze de lokale ingrediënten uit de directe omgeving, zoals lavendel en druiven, optimaal. Ook de trend waarbij niet alleen de body, maar ook de mind en soul worden verwend, is terug te zien in Kroatië. Ondanks dat de klassieke behandelingen nog altijd het meest populair zijn bij gasten van

Kroatische spa's, zijn holistische behandelingen uit het Verre Oosten, duidelijk in opkomst. Volgens de spamanager van de Energy Clinic van het luxe Kempinski Adriatica Hotel in Istrië vraagt ongeveer 20 procent van de klanten om nieuwe, holistische behandelingen die ook je mind en soul laten ontspannen, en dit percentage groeit. Steeds meer spa-eigenaren zetten daarom vernieuwende behandelingen op het menu en bieden meer dan de klassieke massages en facials.



Kempinski Adriatica Energy Clinic

Herstel van balans van body, mind en soul via een holistische, natuurlijke benadering staat centraal bij de Energy Clinic van Kempinski Adriatica. De Spa, die zich in het souterrain van het luxe Kempinski Adriatica hotel bevindt, werkt met een Frans merk én met lokaal gecreëerde natuurlijke, veelal biologische producten die geselecteerd zijn vanwege hun therapeutische werking. De rijke lavendel olie is de favoriet. De spa bestaat uit een ruim opgezette sauna, inclusief een cabine met echt ijs om af te koelen na de saunagang. Ook is er een grote hamam in het complex, gemaakt van steen die speciaal hiervoor uit Turkije werd overgebracht. Op het spamenü staan verschillende traditionele lichaams- en gezichtsbehandelingen die we vaak in het Westen zien, zoals een Hotstone Massage, een Anti-Fatigue Espresso gezichtsbehandeling en een Vitamin Boost behandeling voor een doffe huid. Maar je kunt hier ook terecht voor diverse behandelingen uit het Verre Oosten, zoals acupunctuur, verschillende soorten Thaise Massages en diverse cupping behandelingen. De meest unieke behandeling is de Tok Sen Massage. De behandeling start met een Thaise massage waarbij met de handen de knelpunten in het lichaam ontdekt worden. Vervolgens gebruikt de behandelaar twee houten tools, een soort hamer en beitel, waarmee de meridianen (energiebanen) in het lichaam zacht kloppend worden bewerkt en gestagneerde energie vrij komt. Het resultaat? Het gevoel alsof er een grote warme kruik op je rug rust, en een volledig ontspannen lichaam én geest.



Sun Gardens Dubrovnik

Dat Sun Gardens Dubrovnik lid is van de prestigieuze 'Leading Hotels of the World' groep. Het spreekt bijna voor zich: dit indrukwekkende hotel, net buiten Dubrovnik, is een luxe plek die aanvoelt als een intiem wellnessdorp. Het moderne hotel, vol schitterende kunst van lokale kunstenaars, heeft een prachtige spa die al meerdere prijzen in de wacht sleepte. Zowel hotelgasten als bezoekers van buitenaf, kunnen terecht in verschillende beautyrooms voor diverse gezichts- en lichaamsbehandelingen. Voor gasten die liever in de buitenlucht van hun behandeling genieten, biedt de spa ook behandelingen op het strand aan, zodat je tijdens de massage kunt genieten van het schitterende uitzicht op de Kroatische natuur. Op het menu staan verschillende lichaamsbehandelingen die body en mind in balans brengen, waaronder een klassieke Zweedse massage en een Hot Stone massage. Maar ook deze spa biedt behandelingen met vernieuwende technieken en elementen uit het Verre Oosten, zoals bijvoorbeeld de Thaise Massage, de 'Energy Balancing Ritual' behandeling met aroma- en crystal therapie en de Algen Wrap die de therapeuten combineren met een Oosterse hoofdmassage. Dat de invloed van de natuur ook in de spa van Sun Gardens Dubrovnik steeds groter wordt, blijkt uit hun signature behandeling: de Magnesium Massage. Magnesium speelt een rol bij de energiestofwisseling in het lichaam, de overdracht van zenuwprkkelers en het goed functioneren van spieren. Deze helende behandeling is een energetische massage met van de kracht van pure marine magnesium die diep in de huid dringt en de spieren helpt te ontspannen. Deze massage heeft een kalmerende werking op het zenuwstelsel, maar pakt ook je lichaam aan: het werkt ontgiftend, bestrijdt cellulitis en heeft een verjongende werking op de huid.





Wellness & Spa Lone Rovinj

De spa van het strak vormgegeven Hotel Lone mag zeker niet aan deze lijst ontbreken. Het vijf sterren design Hotel Lone ligt op een steenworp afstand van het schilderachtige Rovinj en wordt omringd door de Kroatische natuur. Sauna's, hydro-massage ruimtes, een stoombad met aromatherapie én een vitality bar zorgen er voor dat je volledig tot rust komt in deze spa. Een bijzonder aspect is dat de traditionele whirlpools bij Wellness & Spa Lone vervangen zijn door unieke 'onderwater kamers', waar je kunt drijven op het warme water en ontspant op watermassage bedden. De inspiratie van deze 'onderwater kamers' is afkomstig van rituele badhuizen uit de joodse cultuur, Mikveh.

Uiteraard biedt Wellness & Spa Lone ook een uitgebreid menu met verschillende treatments, en ook hier zien we dat de synergie met de natuur een belangrijk aspect is. Naast de reguliere gezichts- en lichaamsbehandelingen met Payot, zijn er vele opties met natuurlijke ingrediënten uit de directe omgeving van de spa. Zo is er het Lavander & Rosemary Detox Ritual met lavendel en rozemarijn uit te streek, de Mediterranean Spice

Slimming, een afslankende pakking met een geheime combinatie van mediterrane kruiden en de Sea Collagen Lift behandeling met de krachtige werking van collageen.



Adriana Sensori Spa Hvar

Bij de Adriana Sensori Spa kun je terecht voor wellness met een holistische insteek, waarbij niet alleen het lichaam, maar ook de mind en soul volledig tot rust komen. De spatheerpeuten gebruiken ingrediënten als lavendel, rozemarijn, olijfolie en druiven, die afkomstig zijn van het eiland Hvar. Zo kun je bijvoorbeeld kiezen voor de unieke Olijfolie en Zeezout Scrub: deze voedende scrub, verrijkt met olijfolie en minerale zouten, verbetert de huidstructuur en stimuleert de bloedsomloop. De blend van essentiële oliën die aan de scrub is toegevoegd, zorgt dat het lichaam endorfine produceert. Dit 'gelukshormoon' zorgt niet alleen dat de huid maar ook je mood opknapt. Ook het Wijn Therapie Ritueel van de Adriana Sensori Spa is bijzonder en uniek in Kroatië. De lange traditie van Hvar's wijnbouw begon in 385 voor Christus. De Sensori Spa eert deze traditie graag: de behandeling van het Wijn Therapie Ritueel is een combinatie van een volledige lichaamsmassage met druivenpitolie en een pakking van druiven. Voor zowel de olie als de pakking worden lokale druiven van het eiland Hvar gebruikt. De druiven zitten bomvol antioxidanten, die de strijd met vrije radicalen aangaan, waardoor huidveroudering vertraagt. De polyfenol resveratrol in rode druiven helpt zelfs bij het beschermen van de huid tegen uv-straling. Een ideale behandeling tijdens een verblijf in het zonnige Kroatië.

