PRESSRELEASE 2011-10-24

**Fartfyllda aktiviteter eller avkoppling på SPA?**

**Valet är ditt när Allt hör Hälsan öppnar ny avdelning**

Nu vill vi få ut mer av semestern än att ligga i hängmattan med en god bok. Vare sig vi söker koncentrerad vila och avslappning eller en kickstart till ett mer aktivt liv finns ett rikligt utbud med aktivitetsresor att välja på. På allt för Hälsan, Nordens största hälsomässa, samlas ett flertal researrangörer med fokus på hälsosamma resor.

– En sund och aktiv semester ligger helt rätt i tiden, därför öppnar vi nu en ny avdelning på Allt för Hälsan : Resor & SPA, säger Erik Rådström, , projektledare för Allt för Hälsan.

Smögen SPA erbjuder hälsomätningar baserade på den senaste tekniken och behandlingar i den bohuslänska idyllen. Mätningarna följs av rekommendationer och skräddarsydda program såsom kostrådgivning, samt kurser i andning och mental träning där bland annat mindfulness ingår.

– Vi har inga paket. Upplägget utgår helt ifrån besökarens önskemål. Det går till exempel utmärkt att varva behandlingar med fisketurer eller varför inte passa på att gå på upptäcksfärd blandbland granitklipporna?, säger grundaren Catharina Geete.

Våra baltiska grannar har fått ett uppsving som populär SPA-destination. Efter Estland svingar sig nu Lettland upp på listan. Hög kvalitet på behandlingar, mat och boende, i kombination med låga priser gör att allt fler svenskar har fått upp ögonen för Lettland. Även medicinska behandlingar och kirurgiska ingrepp genomförs till överkomliga priser. På mässan kommer besökarna framförallt att få stifta bekantskap med den klassiska kurorten Jurmala, där många SPA-hotell och rehabiliteringscentra erbjuder olika typer av rehabilitering och massage, thalassoterapi, saltrum med mera. Om Jurmala lockar främst under årets varmare månader så kan huvudstaden Riga med fördel besökas året runt.

Grand Canaria erbjuder ett varm och skönt klimat året runt. Ön är sedan länge en mycket populär vinterdestination bland skandinaver och under de senaste åren har även sommarturismen fått ett rejält uppsving. Gran Canarias turistråd och företag inom hälsa och friskvård har gått samman och bildat organisationen Gran Canaria SPA, Wellness and Health Association i syfte att främja hälsoturismen på ön. Även medicinska behandlingar som exempelvis tandvård, samt kirurgiska ingrepp erbjuds. Det mineralrika vatten som omgärdar ön och Aloe vera-växter som växer på ön är båda vanliga inslag vid SPA-behandlingar som erbjuds vid de många resorten på ön.

– Hela ön är som ett enda SPA. Här finns möjligheter för alla typer av aktiviteter och för den som vill shoppa och äta gott rekommenderas ett par dagar i storstaden Las Palmas, säger Yazmina Cabrer på Gran Canaria Wellness and Health Association.

För de som vill åka lite längre och prova något unikt rekommenderas en yogasafari i New York. InShape Travel arrangerar resor där yogis utan höjdrädsla kan prova på så kallad rooftop yoga med hela New Yorks skyline framför sig. Om inte detta ger en tillräcklig kick, erbjuds även så kallad Aerial yoga, där man hänger i tygstycken från taket!

­ – Ofta kan en resa vara ett bra sätt att bryta dåliga vanor och komma igång med något nytt. Vi vill ta hand om oss själva och må så bra som möjligt och samtidigt uppleva spännande resmål och få nya intryck., säger Erik Rådström.

**För mer information:**

Erik Rådström, projektledare, telefon: 070-789 4410, e-post: erik.radstrom@stofair.se

Alexandra Kärnlund, pressansvarig, telefon: 070-969 9767, e-post: alexandra.karnlund@informedia.se

**För pressackrediteringar:**

Ida Mlowe, Stockholmsmässans presscenter, telefon: 08-749 4413, e-post: idla.mlowe@stofair.se

[www.alltforhalsan.se](http://www.alltforhalsan.se)

<http://www.facebook.com/alltforhalsan>

**Fakta om Allt för Hälsan**• Allt för Hälsan äger rum den 10-13 november i C-hallen på Stockholmsmässan.
• Öppettider: torsdag och fredag 11-20, lördag och söndag 10-18.
• Syftet med Allt för hälsan är att motivera och inspirera hela familjen till ett hälsosammare liv.
• Mässan är indelad i fem områden: Träning & Motion, Kropp & Själ, Kost & Energi, Behandling & Relax och Naturlig Skönhet.
• Årets tema på Allt för Hälsan är lust.
• År 2010 kom 28 600 besökare till Allt för Hälsan. Mässbesökarnas antal har ökat med 77% sedan starten 2006.
• Parallellt med Allt för Hälsan går mat- och dryckesmässan Mitt Kök och båtmässan Scandinavian Boat Show samt skidåkarnas nya mässa Winter Show. Totalt förväntas cirka 70 000 personer besöka Stockholmsmässan den 10-13 november.

