Indisk inspiration på Södermalm   
– får Sveriges första ayurvedainspirerade wellness-center

**Nu öppnar Elements Spa by Clarion på Södermalm i Stockholm. Elements Spa är Sveriges första spa inspirerat av världens äldsta hälsosystem Ayurveda och erbjuder välgörande yoga, pilates, massage och behandlingar som stärker och berikar kropp, själ och tanke. Med sin spatiösa terrass, en fitnessavdelning med det senaste inom träningsmaskiner, bastu samt en magnifik pool blir Elements Spa en storslagen oas för rekreation.**

Hotelldirektör Marcus Majewski och spachef Annette Lefterow välkomnar såväl hotellgäster som Söderbor och andra att checka in för en harmonisk och avkopplande totalupplevelse. Med över 25 års erfarenhet av wellness har Annette varit med och utformat både innehåll och utbud vid Elements Spa för att på bästa sätt förena tradition och innovation.

**Ayurvediska behandlingsmetoder**

Elements Spa erbjuder gästerna allt från behandlingsmetoden Shirodara, där varm olja tillåts flöda över panna och huvud, till Garshan där massage med silkeshandskar ser till att öka fettvävsförbränningen.

Här finns, förutom behandlingar och träningspass, allt som krävs för att ta hand om gästerna och få dem att känna sig uppassade. En bar med indisk mat och dryck, en pool med glastak, upplevelseduschar, snökar, bastu med olika indiska dofter samt relax- och vipavdelning syr ihop det välgörande konceptet.

– Ayurveda betyder livskunskap på sanskrit. Clarions vision med Elements Spa är att gästerna ska känna sig som hemma, koppla bort vardagen och lära sig hur de tar hand om sig själva på bästa sätt. Den miljö som vi skapat i detta spa är unik och ger optimala förutsättningar för rekreation, säger Annette Lefterow, spachef, Elements Spa by Clarion.

**Tre kroppskonstitutioner**

Inom det femtusenåriga hälsokonceptet Ayurveda utgår man ifrån tre olika kroppskonstitutioner, ”doshor”, och anpassar behandlingen därefter. Vid Elements Spa kan gästen bestämma sin grundkonstitution på plats, men även via webben och utifrån detta sker tre behandlingar kompletterade med tre pass.

– Vi kommer att hjälpa våra gäster till självhjälp. Ayurveda används för att balansera sin personlighet i livets olika skeden och vid Elements Spa lär vi ut hur man definierar sina behov. Förhoppningen är att gästerna ska checka ut från oss med nyvunna kunskaper som förändrar deras livsstil, säger Annette Lefterow, spachef, Elements Spa by Clarion.

**Långsiktiga visioner**

Bland de nyheter som introduceras vid Elements Spa märks en värmebädd som registrerar och mäter gästens puls före och efter aktuell behandling. Annette introducerar även terapeuter som vandrar fritt mellan relaxen och poolen och erbjuder besökarna ett val mellan huvud-, hand- eller fotmassage. På sikt förväntas Elements Spa bli en mötesplats för ayurvediska experter och skapa förutsättningar för möten mellan konst, kultur och musik.

– Vi har utformat Elements Spa utifrån en långsiktig vision. Genom att sammanföra expertis inom Ayurveda med kulturen skapas ett välbehövligt holistiskt centrum för wellness , säger Marcus Majewski, hotelldirektör, Clarion Hotel Stockholm.

För mer information, vänligen kontakta:

Annette Lefterow, spachef Dennis Jacobsson, presskontakt  
Elements Spa by Clarion Hotel Stockholm Micael Bindefeld AB  
Mobil: 070 - 698 40 59 Mobil: 070 - 739 59 00  
E-post: [annette.lefterow@choice.se](mailto:annette.lefterow@choice.se) E-post: [dennis.jacobsson@bindefeldab.se](mailto:dennis.jacobsson@bindefeldab.se)