



”Lugn och ro på Spa i Jūrmala. Prisvärt och tröttsamt på ett bra sätt.”

JURMALA - En liten idyll, med hus liknande de i sagornas värld, glittrande hav, milslång strand och en plats för sann avkoppling för såväl kropp som själ.

Tänk att ha en helt ledig helg och packa väskan och ge sig iväg till ett Spa i Lettland. Vilken dröm! Tänk att få bli helt och hållet ompysslad av andra, äta gott och bara slappa. Det låter för bra för att vara sant. Men det skulle visa sig att det här med att ta det lugnt, det kan vara riktigt jobbigt.

Jūrmala var alltså målet för vår resa. Staden ligger ca 2 mil från Riga. Hit kan man antingen ta sig med taxi eller buss från Riga, var dock noga med att fråga efter priset innan ni kliver in i taxin, det kan variera mycket mellan de olika taxibolagen.

Jūrmala förknippas med hälsa och skönhet. Det är en kurort av högsta klass, med flertalet stora spakomplex som trängs på de små gatorna och bland de fina ”sagohusen”. Här finns Villa Villekulla i regnbågens alla färger. På en gata, inklämd bland dessa hus finns en gammal dubbeldäckare, numera omgjord till pizzeria. På en annan gata hittade vi en liten marknad med några stånd där det såldes hantverk, lokala delikatesser och stickade mössor. På huvudgatan ligger restaurangerna tätt. Just denna kyliga vårdag var det inte mycket som var öppet, men vid högsäsong under sommaren är Jūrmala en stad som pulserar av liv. Staden är nämligen en mycket populär badort tack vare den tre mil långa finkorniga sandstrand som omgärdar staden.

Men nu var det varken för maten eller för husens skull som vi besökte staden. Mitt i denna stadsbild finns nämligen ett av Lettlands största Spa - Jūrmala Spa. Här skulle vi tillbringa lite tid för att bli ompysslade, skrubbad och fulla av ny energi.

Från utsidan sett är Jūrmala Spa en hög grå byggnad utan minsta märkvärdiga utseende, men på insidan möts man av stilrenhet, klass, värme, ljus och blommor i stora vaser. Hotellet erbjuder över 100 olika varianter av lyxiga behandlingar. Och tre av hotellets nio våningar utgör spaavdelningen. Från detta utbud hade vi omsorgsfullt valt ut 4 behandlingar var och vi närmade oss receptionen för att checka in. Vi mottogs av en receptionist som förmodligen inte var klassens ess på engelska. Hon kompenserade dock det dåliga språket med att prata så snabbt att

”Kanske var det mottagandet som gjorde oss matta. Vi togs emot av en receptionist som förmodligen inte var klassens ess på engelska...”

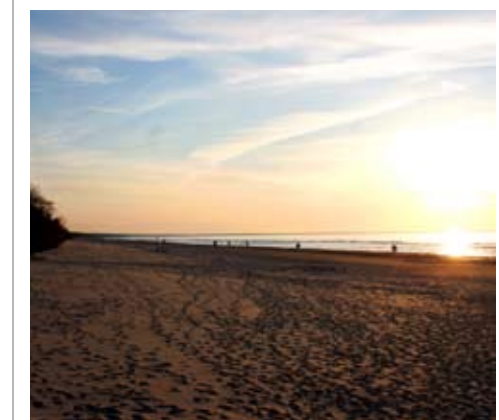
man förhoppningsvis inte skulle höra hennes tillkortakommande.

Men det hjälpte inte oss. Vi förstod inte riktigt vart vårat rum låg, inte heller vart vi skulle bege oss för våra första behandlingar, vilket gjorde att vi för upp och ner i hissen ett par gånger innan vi hamnade rätt. När vi väl hittade vårt rum fortsatte dock den lyxiga känslan. Sandsten i hela badrummet, vita, klortvättade handdukar vikta i perfekta högar på handfatet. En stor säng med stora, mjuka kuddar och fantastiskt fluffiga täcken. En säng som inbjöd till vila. Sagt och gjort. Vi kastade oss på sängen och höll på att somna. Insåg ganska snart att om vi skulle hinna med vårt behandlingsschema var vi tvungna att sätta igång omedelbart. Dagen innehöll följande behandlingar; helkroppsmassage, light-spot therapy, pearl bath, pedikyr, hydroget waterbed massage och detox body scrub. Den märkligaste upplevelsen för mig under dagen var nog när jag inför min scrub skulle byta om till ett par engångs-stringtrosor i papp! Eller då jag fick mina engångsstofflor i cellplast. Fantastiska kreatio- ner! Annars var mina behandlingar under dagen mycket bra. Christine som testade light-spot therapy funderade lite över vad det skulle vara bra för, och var inte helt nöjd med den typen av behandling!

Efter endast en dag på Jūrmala SPA, med tre genomgångna behandlingar vardera så kände man sig som en korsning mellan en burk gelé och en stor tung sten. Det är otroligt hur slut man kunde bli av att göra ingenting, absolut ingenting annat än att bli skrubbad, masserad och allmänt omhändertagen. Fantastiskt hur kroppen fingerar. Kanske var det mottagandet som gjorde oss så matta. Allt detta gjorde att vi följande natt sov 11 timmar och vaknade som till en ny värld följande morgon.

Jūrmala SPA har förutom de många olika spa- behandlingarna, något de kallar för ”Wellness Oasis”. Som är ett polområde inomhus med ett tillhörande ”bastuland” på fem olika bastusorter. T.e.x. en behaglig saltbastu på 48° som är bra för huden, eller den Finska bastun på 110°. Efter att ha intagit en fantastisk frukost var det då dags att bekanta sig med denna oas. Vi badade, skrub- bade oss med salt och Christine vågade sig t.o.m. ett dopp i den iskalla poolen ”isvaken”.

När vi badat, bastat och duschat klart var det dags för de sista behandlingarna för den här resan. Min sista bestod av ett avslappnande bad med undervattens-massage. Det är inte så konstigt som det låter, det är värre! Nej då, det var en skön upplevelse. Jag placerades i ett kar av bubblande varmt vatten. En kvinna tog sedan en vattenslang med högtrycksstråle och sprutade på mina ömma, stela muskler. Efter en halvtimme med vattenstrålen, fick jag vila ensam bland de masserande bubblorna och jag njöt av en fantastisk utsikt. Och i och med det var kroppen mör och färdigbehandlad för den här gången och jag kan bara rekommendera världen att ta sig en helg och njuta av ett spabesök i denna sagostad.



Jūrmala
Invånare: ca 55.000
Strand: 32 km lång
Känd för: att vara en av de mest berömda kurorterna i Baltikum. En plats för avkoppling, dit många åker för att återhämta sig, och stärker sin hälsa genom den helande och positiva effekten av bland annat lerbad och mineralvatten.
Ta sig hit: Tåg från Rigas centralstation går var 30:e minut. Annars är det smidigast att ta en taxi, men gör upp om priset innan ni åker.