



I EN ANDEN (WELLNESS) VERDEN

Velværecentre og kurbade har gennem mange år været udbredte i adskillige europæiske lande, men det er først i de senere år, at wellness er ved at vinde rigtigt frem i Danmark. Langsomt, men gradvist dukker eksklusive dag-spa'er op i storbyerne og flere af landets feriecentre tilbyder deciderede wellnesscentre, med sauna, dampbad, spa og kropsbehandlinger. Et sted er man dog et wellness skridt længere fremme end i vore nabolande, eller rettere et skridt længere (meget længere) tilbage. I Skallerup Klit Feriecenter ved Vesterhavet, præsenteredes i slutningen af 2005 Skandinaviens første romersk inspirerede badeanlæg i fuld skala: ROMULUS, et 38 mio. kroners byggeri, udformet efter tegninger af de oprindelige romerske badeanlæg, termernerne, med belysning designet af Det Kongelige Teaters belysningsmester og gennemført antikt tema i indretning og atmosfære. Her kan der bades præcis som de gamle romere gjorde det for 2000 år siden... en rigtig spa (som står for *sanus per aquam*, sundhed gennem vand) og wellness i højeste potens.

Rejsen tilbage i tiden begynder i den lille modtagelse, hvor der ligger håndklæder, badetøfler og – som noget helt unikt – en toga i to romersk stil (man kan vælge en morgenkåbe i stedet, men det gør de færreste). Togaen er et stort badehåndklæde som slås elegant omkring kroppen (i omklædningen kan man tage det løst omkring sig og inde i selve kurbadet hjælper bademestrene beredvilligt med at demonstrere toga-teknikken).

Fra modtagelsen viser skilte med Apodyterium, det romerske navn for omklædningsrum, med henholdsvis et romersk kvinde- og mandehoved, vej til omklædningen, som er et lækkert rum, holdt i stilen med træværk og sten og klinker i douce brune ler-farver.

Ved afsæbet, iført badetøj, bevæger man sig ud i selve badet og ind en anden verden, og befinder sig nu i et mindre opholdsområde, med sig ind i bygningens centrum. Overalt med granitblokke, mursten, søjler og fliser næsten som i det gamle Rom. Det eneste moderne umiddelbart i syne er et lille receptionsområde, der godt nok er holdt i romersk stil, men med fladskærme, plastikkort og nutidens luksus plejeprodukter fra Ole Henriksen og Kerstin Florian.

Herfra kommer man til den centrale plads i kurbadet, et højloftet, lyst og smukt rum, med en cirkelformet fontæne og bæk i midten. Men det er ikke alene det visuelle der sikrer wellness oplevelsen; roen er slående, kun dæmpede lyde af rindende vand og lavmælte stemmer afbryder stilheden, så allerede inden behandlingerne går i gang, begynder kroppen at slappe af og vejtrækningen bliver dybere.

Fra denne plads er der adgang til fire afdelinger med henholdsvis hvile, plejebehandlinger, sauna og dampbade og termalbade.

Afslapningsområderne er to store hvilerum som på grund af de store vinduer, næsten falder i et med naturen udenfor. Her er liggestole, aviser, blade, vand og friske frugter, så der kræses for alle sanser. Fra det ene hvilerum er der adgang til det fri, hvor der fra terrassen er adgang til udendørs sauna og udendørs spa, med sig ud over Vesterhavet. En meget populær aktivitet, også i vintermånederne, hvor man efterfølgende kan køle sig i sneen.

I behandlingsafdelingen er der foruden fire behandlingsrum til bade (med urter, alger og olier), massage og kropsplejebehandlinger – behandlinger skal bestilles separat – også gratis adgang til jetmassage, som foregår på en varm vandseng. Her lægger man sig til rette på gummimadrassen og lader, via underlaget, kraftige vandstråler massere hele kroppen fra top til tå. Skønt! En enkelt behandling varer bare seks minutter, men virker meget effektivt (og er der ikke andre som står på spring, kan man jo snyde sig til en ekstra behandling...).

Gennem en buegang kommer man ind saunaafdelingen som er lille, men gennemført flot. Et stille, separat område med adgang til henholdsvis sauna, med tør varme og høj temperatur og to dampbade med aromaterapi. I det ene dampbad sørger aromaer fra ylang ylang og lavendel at afslappe en, og i det andet sørger blandt andet citrus for at kvikke en op.

De tætte dampe løsner musklerne, forbedrer blodcirkulationen og blødgør huden, det er så behageligt at man næsten glemmer tid og sted, selvom et dovent blik gennem dampbadenes glasdøre lader en holde lidt øje med verden udenfor.

I centrum af dette område er der et vidunderligt frigidarium i blå mosaik, et lille bassin med koldt havvand, til at dyppe sig i. Temperaturen er otte grader – og det er MEGET koldt efter at man har været i de varme rum. Men får man taget mod til sig, er det en oplevelse der næsten slår benene væk under én. Ned ad trappen og to svømmetag – og så op i en fart igen. I det kolde vand må man næsten snappe efter vejret, men når man kommer op, prikker det i huden og blodet strømmer gennem kroppen, man føler sig så frisk, at man næsten svæver. Får man sig ikke taget sammen, er der to små nicher med lettere løsninger – enten en kold bruser eller en spand med koldt vand, som man tømmer ned over sig med et enkelt træk i et reb.

Efter sådan en afvaskning er man klar til endnu en tur i sauna og dampbad... og sådan kunne man blive ved.

Selve kurbadet, termalbade, er indrettet i særlig afdeling med smalle søjlegange. Badene, fire mindre bassiner, er flot udført i sten og mosaikker og fyldt med rigtigt havvand.

I afdelingen med de varme bade, kaldet *caldarium*, starter man med et bad i 34 graders varme og dernæst følger et bad med 36 graders varme – i disse to bade er der i vandet bænke til at sidde på, eftersom man normalt opholder sig 5-10 minutter i hvert bad.

Det sidste bad i den varme afdeling er 38 grader varmt og i dette bad overraskes man med jævne mellemrum af et lille vandfald med havvand, som springer højt oppe fra, så man skylle sig i de fossende vandmasser – en noget anderledes fornemmelse end et brusebad.

Efter de varme bade kan man køle sig lidt af i det middelvarme bad, *tepidarium*, på 28 graders varme – og enten starte forfra eller slappe af i hvileafdelingen, med en krop der er tung af nydelse og fyldt af velvære fra top til tå.

ROMULUS og Skallerup Klit Feriecenter ligger laaangt ude vestpå... men det afskrækker åbenbart ingen. Besøgende kommer fra hele Danmark og både feriecenteret og Romulus har næsten konstant fuldt optaget (i Romulus er der kun adgang for et begrænset antal (voksne) gæster ad gangen, så der hele tiden er ro og plads i alle bedefaciliteter) – også midt på dagen i hverdagene, så der skal bookes i god tid.

Desuden bør man overveje at tage et par dages ophold. Mange gæster kommer for at blive et par timer, men får lyst til mere. De fleste opholder sig i Romulus i mellem 3-5 timer og har man også lyst til at boltre sig i det store badeland eller komme ud i den smukke natur i klitterne ved Vesterhavet, er et par dage ikke for meget.

aagaard	gåsebakken 48	ugelbølle	dk-8410 rønede	tel 86 37 01 67	tel 40 38 68 77	mail@marinaaagaard.dk	
---------	---------------	-----------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------------	---