



Union Spa

SPA MENY



## SPA FILOSOFI

Kom til oss når du treng kvile for kropp og sjel. Vi ønsker å gje deg behandlingar, bad og massasje - midt i den storslagne og unike verdsarvnaturen.

Terapeutane våre har utdanning, lang erfaring og ønsker å gje deg det beste.

Frå gamalt av er vi sunnmøringar turfolk. Vi veit kor stor effekt naturen har på kropp og sinn. Difor inviterer vi deg til å sette av godt med tid, om du kan. Då kan du først gå ein tur i fjell, skog eller mark, og så kome inn.

Her kan du få nye sanseintrykk, finne igjen kvilepuls og falle til ro.

### **Opningstider**

Kvar dag 10 - 19.

Er du ein morgonfugl og ønsker å ta ei spabehandling tidlegare enn dette, ta kontakt med oss!

Opningstider i lavsesong kan variere.

Sjå [hotelunion.no/spa](http://hotelunion.no/spa) eller kontakt oss på telefon 70 26 83 23.

*Velkomen til Union Spa.*



## UNION BAD

Vatn gleder store som små. Ei god vatnoppleving er mental og fysisk mosjon, harmoni, positive øyeblikk og mykje, ny energi. I badeavdelinga vår kan du symje ute og inne, og kople av i avslappingssoner mellom taka. Sauna friskar opp huda og tankane. For barna har vi eiga badeavdeling med sklie, grotte og basseng. Etter eit besøk i det våte element kan barna boltre seg i leikerommet som ligg rett ved.

### Fasilitetar i Union Bad

- Innandørs symjebasseng med peis og avslappingssoner
- Utandørs terapibasseng med boblebad, massasjedysar og kobra
- Sauna
- Kafé Løsta med tilgang til hage
- Hage med behagelege liggestolar
- Barnebasseng for dei minste
- Garderobar
- Praktisk stellerom
- Leikerom
- Solarium

### Prisar Union Bad

Buander gjester	Fri tilgang under opphaldet.
Vaksen	Kr. 300,-
Barn under 15 år	Kr. 200,-
Familie	Kr. 900,-

*Vi ber eksterne gjester om å sjekke ledig kapasitet på førehand ved å kontakte sparesepsjonen på telefon +47 70 26 83 23.*



## UNION SPA

Lykka er å ha litt ekstra tid til deg sjølv. Nærleik til naturen og med eit av verdas vakraste landskap som utgangspunkt, får du oppleve kva komplett velvære kan utrette for deg. Union Spa er pleie av mental helse, nedstressing og inspirasjon på same tid. Ekte, reine og annleis vatnopplevingar, reinsing og behandlingar. Ei stund av lukke i kvardagen. Vi håper du kjem att.

### Fasilitetar i Union Spa

- Saunaområde med hydrawalk, sauna, japansk varmebad, opplevingsdusjar, dampbad og fotbad.
- Avslappingssoner med peisestue, stillerom og bibliotek.
- Behandlingsrom.
- Garderobar.

### Prisar inngang Union Spa for buande gjester

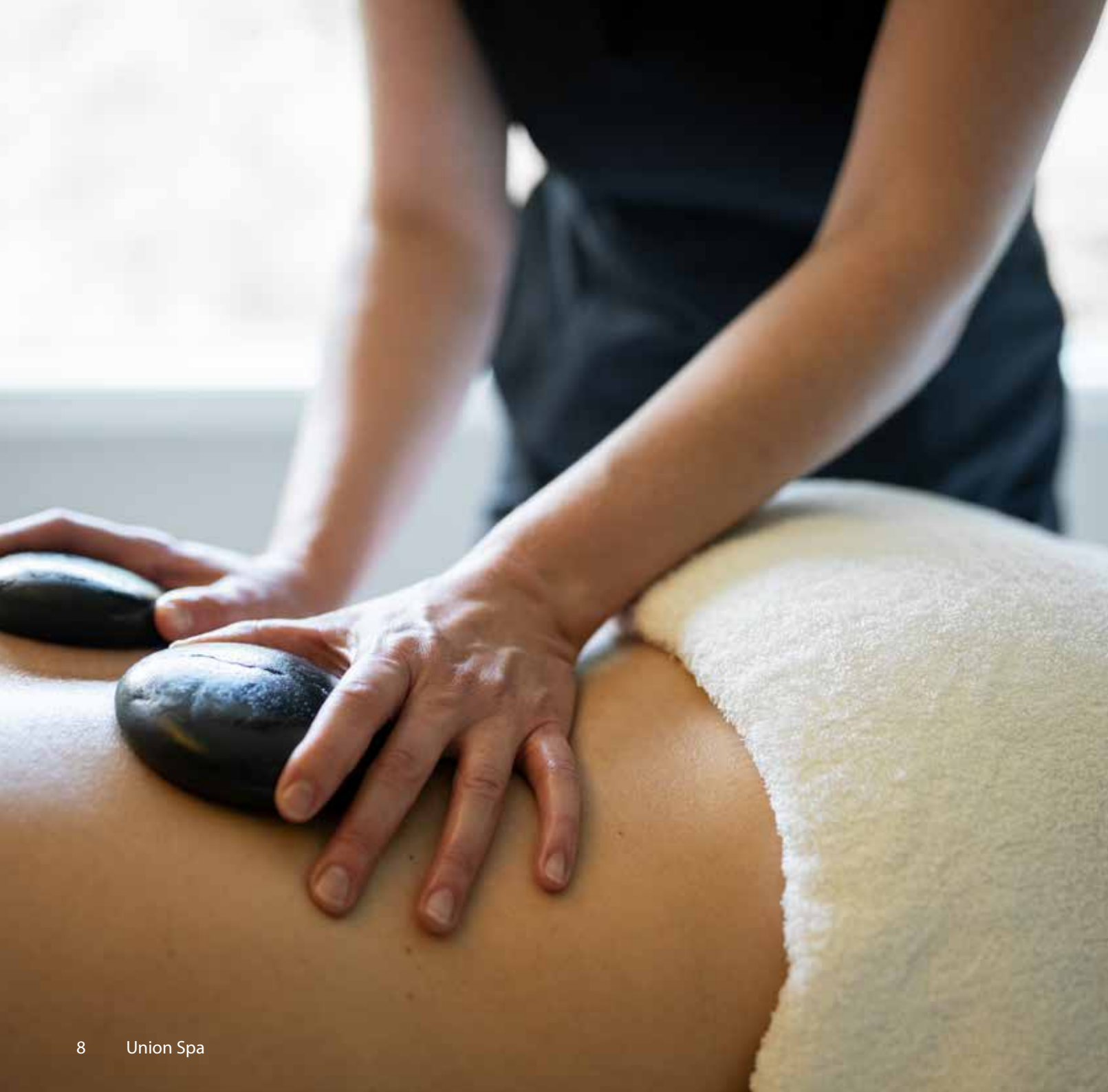
Dagpass	10-19	Kr. 400,-
Helgepass	Fre-Søn	Kr. 700,-
Ettermiddagpass	16-19	Kr. 250,-

*Ved kjøp av 50 minutts behandling er inngang til Union Spa inkludert i behandlinga.*

### Prisar inngang Union Spa for eksterne gjester

Dagpass	10-19	Kr. 800,-
---------	-------	-----------

*Ved kjøp av 50 min behandling kostar inngang spa kr. 500,-.*



## SIGNATUR- BEHANDLING

GEIRANGERFJORD SIGNATUR  
Kroppsmassasje og ansiktsrens

Varighet	Pris
80 min	1770,-

Ved hjelp av varme, gode steinar masserer terapeuten heile kroppen, frå verkande skuldrar og heilt ned til fotsålen. Alt går i sakte fart. Til slutt får du grundig ansiktsrens og krem medan dei svarte steinane held deg varm.

I denne behandlinga tek vi i bruk naturkreftene for å gje deg det beste og lindre ømme punkt. Vi brukar kremar frå det tyske kvalitetsmerket Babor.

# KROPPSBEHANDLINGAR

## NORDLYS OVER FJELLA

Skrubb og leirebehandling i dampbad

Varigheit	Pris
25 min	590,- PER PERS.

I det runde, lysegrøne baderommet vårt tilbyr vi sjølvbehandling i dampbad. Lysa i taket skal minne om nordlyset og den storslagne naturen vi er del av.

Her inviterer vi deg til å gje deg sjølv noko av det beste vi veit: akasiefø blanda i nydleg, blå sypressolje til å skrubbe heile kroppen. Deretter smører du kroppen din med ei blanding av grønleire og sjøtang. Vi avsluttar med varmt regn frå taket. Behandlinga passar godt for 1 til 4 personar.

## SKAGEFLÅ

Kroppsskrubb (gjernar før anna behandling)

Varigheit	Pris
20 min	590,-

Vi brukar rosa spesialolje og ekstra finmale salt og skrubbar heile kroppen grundig. Denne behandlinga vil vi gjernar gje deg før du får massasje eller andre behandlingar utan kroppsskrubb. Saltet fjernar hudceller som ikkje lenger er produktive, får fart på sirkulasjonen og klar for å ta imot dei aktive virkestoffa frå den eksklusive oljen.

## FJELLVANDRAREN

Skrubb, fuktmaske og floating-massasje

Varigheit	Pris
50 min	1180,-

Behandlinga foregår i ei vannseng, bygd opp etter det moderne floating-prinsippet. Her får du full kroppsskrubb og blir smurt med ei næringsrik maske, før du blir svøyppt i store, kvite handdukar. Varme straumar av vatn masserer ryggen, nakken og beina. Vi tek i bruk moderne teknologi og filosofi for å la deg få ei unik behandling av heile kroppen i tilnærma vektlaus tilstand.

## SKRAPA

Skrubb og cellulittbehandling

Varigheit	Pris
50 min	1180,-

Vi skrubbar heile kroppen med ein kombinasjon av salt og olje. Terapeutane våre bandasjerer deg der du treng det mest - på mage, rumpe, lår eller armar. Skrubben skal mjukgjere og varme opp huden, for å gje best mogleg effekt av den oppstrammande behandlinga. For best resultat, rår vi deg til å ta denne etter at du er ferdig med sauna, bad og trening.

## HAMAM

Skrubb og massasje i tyrkisk bad

Varigheit	Pris
50 min	1180,-

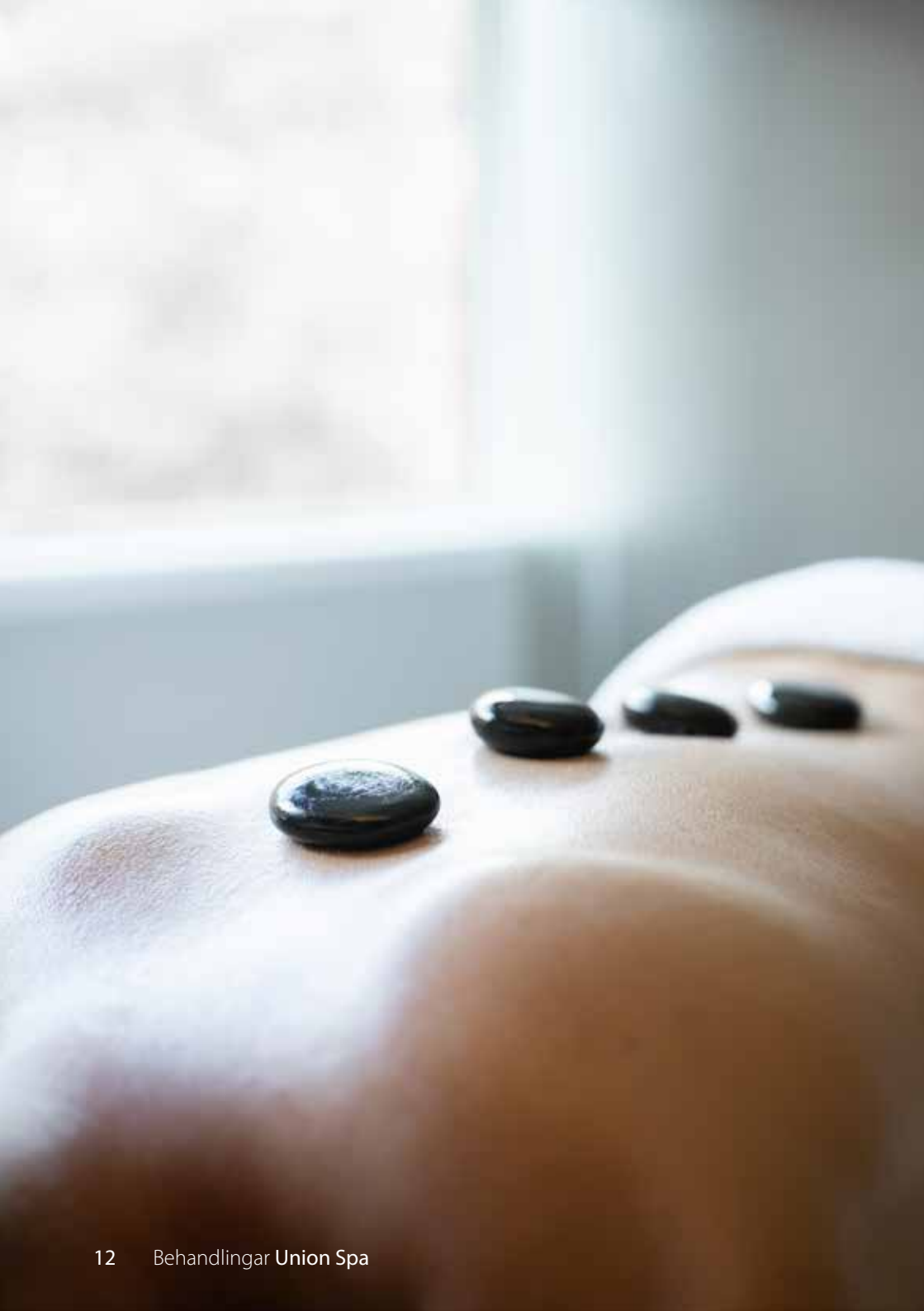
Velkomen til eit sanseleg besøk i eit tyrkisk bad! Vi har kledd eitt av dei største baderomma i marmorfliser og har bygd ein stor, oppvarma massasjebenk i stein i midten. Her gjer vi oss nytte av tyrkiske badetradisjonar på sitt beste, med store mengder damp, vatn og såpe.

Vi skrubbar heile kroppen med ein tyrkisk spesialhanske og masserer deg med rikelege mengder såpeskum. Behandlinga blir avslutta med massasje av nakke og hovudbotn, før du får ein god hårvask.

Denne behandlinga passar godt både åleine og saman med kjæresten eller ein ven.

Etter besøket får du servert den spesielle tyrkiske epleteen, som både er søt og frisk.





## MASSASJE

### DEI SJU SYSTRENE

Klassisk massasje

Varigheit	Pris
25   50   80 min	590   1180   1770

Klassisk, effektiv massasje mot vonde punkt som rygg, nakke, skuldrar og bein. Terapeutane våre finn raskt ut kva for område dei bør bruke ekstra tid på, og du kan sjølv skreddarsy kor lang behandling du vil ha. Denne behandlinga er for deg som ønskjer ei stund med ro og nyting, men som også treng at kroppen får oppleve effekten av trente hender og gode produkt.

### LAUSHORNET

Steinmassasje

Varigheit	Pris
80 min	1770,-

Massasje av heile kroppen der vi tek i bruk varme lavasteinar, olje og mjuke hender. Ved hjelp av lavasteinar varmar vi sakte opp muskulaturen og gjer kroppen klar for djupare massasje-teknikkar. Denne behandlinga passar godt for ein øm og sliten kropp, stiv muskulatur eller for deg som lengtar etter total ro og kvile frå kvardags-stresset.

### LAUSNESET

Aromamassasje

Varigheit	Pris
50 min	1180,-

Full kroppsmassasje med gode oljar, oppfriskande eller beroligande, etter behov. Dei erfarne terapeutane våre vil gjere det dei kan for å gje deg 50 minutt med god massasje. Passar godt når du treng ei lita stund for deg sjølv, for å lade batteria og finne igjen kvilepulsen. Før du er klar for neste økt.



## FOR GRAVIDE

### I VENTETIDA

Skrubb og kroppsinnpakking

Varigheit	Pris
50 min	1180,-

I denne behandlinga får du full kroppsskrubb før vi smørjer huda di med dei beste kremane vi har, og varsamt pakkar deg inn i store handdukar. Terapeutane våre veit at du som ber eit lite liv treng ekstra merksemd. Det gjer huda og kroppen din også i denne spesielle ventetida. Dersom vi får lov, gir vi gjerne nokre tips for at du skal kunne ta vare på huda på kropp og ansikt på best mogleg måte. Vi tilpassar massasjebenken på best måte slik at du får ligge ekstra godt.

### BRINGA

Gravidmassasje

Varigheit	Pris
50 min	1180,-

Terapeuten masserer med vante hender nakke, skuldrar, rygg, korsrygg og bein, og gir ekstra merksemd der du treng det, og akkurat slik du vil ha det no. Kroppen treng meir kvile når du ber eit nytt liv. Vi vil gjerne gje deg full kroppsmassasje, heilt tilpassa behova dine. Vi tilpassar massasjebenken på beste måte slik at du får ligge ekstra godt.

*Trygge behandlingar for gravide: Fjellvandrareren, Brudesløret ansiktsbehandling, handpleie, fotpleie.*



## UNION KLASSISK ANSIKTSBEHANDLING

### BRUDESLORET

Klassisk ansiktsrens med skrubb

Varighet	Pris
25   50 min	590,-   1180,-

Vi rensar huda, skrubbar og smører ansiktet med gode kremar. Om du forlengar behandlinga til 50 minutt får du også massasje av ansiktet, halsgropa/brystet og nakken. Målet med behandlinga er å gje deg ei grundig oppfrisking av huda.

### FLYDAL SJUVET

Farging av vippar og bryn, inkludert enkel rens

Varighet	Pris
50 min	1180,-

Vi fargar vippar og bryn, og nappar/voksar om du treng det. Behandlinga blir avslutta med rens og krem som skal gje ekstra fukt.

*Om du vil føle deg litt ekstra fin, kan vi legge en enkel dagsminke etter behandlinga, pris kr. 550,-.*



## UNION EKSKLUSIV ANSIKTSBEHANDLING

### KNIVEN

Enzymbehandling

Varighet	Pris
80 min	1770,-

Her får du ei eksklusiv spesialbehandling med ein ansiktsskrubb og maske, utvikla av amerikanske Dannè. Den rike og rause ansiktsmaske blir lagt heilt ned til halsgropa, for å få det beste resultatet. Målet er å få synleg effekt av dei unike planteenzyma. Denne blir gjerne kalla "askepott-behandling", og skal stramme opp, glatte ut og forynge huda ved hjelp av effektive enzym. Kan også ha god effekt på solskadar og akne.

### BLÅTIND

Syrebehandling

Varighet	Pris
50 min	1180,-

Denne ansiktsbehandlinga gir deg rens og kjemisk skrubb ved hjelp av fruktsyrer. Dette passar for deg som vil ha ei sunn og glatt hud utan langvarige behandlingar. Skrubben fjernar hudceller som ikkje lenger har nokon funksjon, og hentar fram ny, frisk hud.



## SKJØNNHETSPLEIE

### HANDPLEIE

Varigheit	Pris
50   80 min	1180,-   1770,-

Har du lyst til å gje hendene litt ekstra merksemd, ønskjer vi deg hjarteleg velkomen! Vi brukar rike, pleiande kremar, filer, formar og kortar neglar. Og sender gjerne med deg råd og tips du kan ta i bruk heime. Vi avsluttar behandlinga med å lakke neglane. Ønskjer du ein lakk med meir hold i, anbefalar vi 80 min behandlinga med shellack.

*Fjerning av shellack 25 min kr. 200,-.*

### FOTPLEIE

Varigheit	Pris
50   80 min	1180,-   1770,-

Ønskjer du å gje føtene litt ekstra merksemd, tilbyr vi fotpleie. Vi fjernar hard hud, brukar rike, pleiande kremar, filer, formar og kortar neglar. Og sender gjerne med deg råd og tips du kan ta i bruk heime. Vi avsluttar behandlinga med å lakke neglane. Ønskjer du ein lakk med meir hold i, anbefalar vi 80 min behandlinga med shellack.

*Fjerning av shellack 25 min kr. 200,-.*

### UNION SMINKE

	Varigheit	Pris
Dag	25 min	590,-
Kveld	50 min	1180,-
Brud	50 min	1770,-

*Brudesminke inkluderar ein konsultasjon i forkant.*

Dersom du skal i selskap eller vil sjå ekstra fin ut til middagen, kan du bestille profesjonell sminke hos kosmetologane våre. Vi tilbyr både lett dagsminke eller full kveldssminke, og gir gjerne råd og tips om kva som passar deg aller best.

### VOKSING

Varsom voks	Pris
Legg	330,-
Lår	330,-
Bikini	330,-
Ansikt	330,-
Armhule	330,-
Bryn	220,-
Hake	220,-

Vi tilbyr også voksing i Union Spa, og dette kan kombinerast med andre behandlingar. Ved hjelp av varm voks fjernar vi raskt og effektivt hårvekst på legg, lår og bikiniområde, armhule, rygg, bryn, overleppe og hake.



«Ei oppleving blir betre  
når du har nokon å  
dele den med»

## SMÅ GRUPPER

Ønskjer de å gjere noko spesielt for ein i reisefølget? Kanskje ein jubilant eller ei komande brud? Eller reiser de fleire ilag, og har lyst å besøke spaet vårt saman? Vi tek gjerne imot fleire, og å gje dykk ein smakebit av spabehandlingane våre. På den måten blir besøket i spaet vårt ei felles oppleving, og eit kjærkome pusterom for alle. Ta kontakt med oss på førehand, så vi er sikre på at vi kan gje dykk akkurat det som de ønskjer.

### AVSLAPPANDE HAMAMRITUAL FOR GRUPPER (4-8 PERSONAR)

Felles tyrkisk bad, skrubb og kroppsmaske i damp og vatn

Varigheit	Pris
25 min	330,- PER PERS.

Ein av terapeutane våre guidar små grupper i eit sanseleg besøk i det tyrkiske badet vårt. Her er det plass til grupper på 4 til 8, og vi tek gjerne imot grupper av vener eller kollegaer. Sjølvbehandlinga foregår i eit autentisk badarom med marmorfliser og ein stor, oppvarma steinbenk i midten. Dette foreslår vi med glede for alle som har lyst til å ha eit dampande friminutt i spaet vårt saman.

### NORDLYS OVER FJELLA FOR GRUPPER (2-4 PERSONAR)

Skrubb og leirebehandling i dampbad

Varigheit	Pris
25 min	590,- PER PERS.

I det runde, lysegrøne baderommet vårt tilbyr vi sjølvbehandling i dampbad. Lysa i taket skal minne om nordlyset og den storslagne naturen vi er del av. Her inviterer vi deg til å gje deg sjølv noko av det beste vi veit: sesongens skrubb til å skrubbe heile kroppen. Deretter smører du kroppen din med ei blanding av grønleire og sjøtang. Vi avsluttar med varmt regn frå taket.

Behandlinga passar godt for 2 til 4 personar.



«Saunaritualet er eit rituale der vi tek deg med på ei varm reise i saunaen vår med utsikt opp mot fjella. Terapeuten brukar eteriske oljar og lagar varm damp i rommet. Dette for å auke blodsirkulasjon og sette i gang ein renselse av kropp og sjel. Hjarteleg velkomen til 15 herlige minutt saman med oss»



## SPA ETIKETTE

Stille og ro er sjølve ramma for god og djup indre reinsing. Derfor spelar atmosfæren i spaavdelinga vår ei viktig rolle. Aldersgrensa er 18 år, men som forelder kan du ta med deg barn ned til 16 år.

### MØT I GOD TID

Eit besøk i Union Spa skal vere avslappande og utan stress. Har du reservert behandling tilrår vi deg å møte opp ca. 30 minutt før behandlinga byrjar. Då har du god tid til å skifte, prøve varme- og vassopplevingane våre, og gjer deg klar. Skulle noko gjere at du kjem for seint til avtalt behandling vil behandlingstida bli noko innkorta tilsvarende i respekt for den neste som har avtalt behandling. Drikk alltid godt med vatn før behandlinga startar.

### BLI KJENT MED UNION SPA

Alle som besøkjer Union Spa får tilbod om omvisning for å bli betre kjent med produktet. Om du ønskjer omvisning i Union Spa utan å måtte ha på badekåpe, kan de førehandsavtale omvisning til utanom opningstid.

### HANDKLE

Handkle finn du på ulike stasjonar inne i Union spa, og av hygieniske hensyn, ber vi om at desse blir nytta ved besøk i sauna, dampbad og på varmebenk. I avslappingssonene tar vi av vått badetøy eller brukar handkle i liggjestolane. Som sertifisert miljøfyrtårn håper vi du tek omsyn til miljøet.

### UNN DEG LITT TID ÅLEINE

Ta deg ei stund for deg sjølv, før du startar sjølve behandlinga. Ein symjetur inne eller ute er god avkopling. Eller kanskje ein reinsande sauna, eit japansk varmebad eller opplevingsdusjar. Dette varmar opp både kropp og sjel. På den måten får du maksimalt ut av behandlingane. Etter behandling eller besøk i saunaområdet, anbefalar vi ei god stund i avslappingssonene våre. Her kan du kvile deg ut, sove eller lese.

### KORREKT KLEDD

Alle våre spagjester får låne gode, mjuke badekåper og badetøflar som vi ber alle spagjester benytte ved eit besøk i Union Spa. I våtrom og sauna er det påkrevd med badetøy. Bruk badekåpa og tøflane når du oppheld deg i avkoplingssonene. Smykke og private eigedelar kan du oppbevare i dei låsbare garderoreskapa. Dei fleste kroppbehandlingar og massasjar blir gjennomført med undertøy/ badetøy. Eingongsundertøy er også tilgjengeleg. Eingongsundertøy kan anbefalast for behandlingar som set farge.



## GODE RÅD

Før alle behandlingar tek til tilbyr vi deg ein konsultasjon med ein av våre terapeutar om kva som er viktig for deg, for å få den beste spaopplevinga. Eventuelle plager, allergiar eller anna ubehag som kan vere avgjerande for resultatet, er viktig å få informasjon om. Det heile blir koordinert med dine ønskjer og behov. På den måten får du maksimalt ut av behandlinga. God kommunikasjon er nøkkelen til ei god behandling.

### AVKOPLING

Velværeavdelinga har fleire avkoplingssoner der du kan nyte fullstendig ro før og etter behandlingane, alt etter kva behov du har. Kanskje føretrekk du å kople av med ei bok frå biblioteket, lukke auga i mjuke liggestolar, nyte roa i det stille rommet eller meditere til utsikta. Vi anbefalar at du drikk mykje av det reine og gode vatnet vårt både før, under og etter spabesøket. Vatn er spesielt viktig når du oppheld deg i saunaområdet.

### SERVERING

Spafrukost serverast mellom 10-12. Dette er ein enkel kontinental frukost. I peisestova har du tilgang til kaffi, te og frukt heile dagen. Anna drikk kan du bestille og få servert inne i spa. Ønskjer du matsservering anbefalar vi Kafé Løsta eller hagen ved bassengavdelinga.

### BARBERING

Ei god ansiktsbehandling blir betre med glatt hud, og vi tilrår at eventuell barbering blir gjort 5-6 timar

før behandlinga startar. Ønskjer du den spesielle, avslappande kjensla vår kroppsbehandling i den tyrkiske hamamen gir, tilrår vi at barbering blir gjort dagen før.

### BEHANDLINGAR FOR TO ELLER FLEIRE

Det er alltid hyggeleg å dele ei positiv oppleving med andre. Vi har ulike behandlingar der to eller fleire kan vere saman. Du kan lese meir i spamenyen om moglegheitene for å dele litt luksus og lykke.

### AVBESTILLING

Vi ber om at avbestilling av spa-behandlingar skjer minst 24 timar før behandlinga skal byrje. Ved avbestilling seinare enn det, blir behandlinga belasta med 100%.

### MOBILTELEFON

Ei spaoppleving skal redusere stress-nivået gjennom avslapping og stille. Mobiltelefonar set vi på lydlaust, og legg dei i garderobeskapet før vi går inn i Union Spa. Eller la den ligge igjen på hotellrommet.

### FOTOGRAFERING

Eit opphald i spaavdelinga skal vere ei privat oppleving. Vi ønskjer at gjestene våre skal kunne nyte den gode stunda utan å bli forstyrra av fotografering eller filming.

### OPNINGSTIDER

Kvar dag frå 10-19. Er du ein morgon-fugl og ønskjer behandling før kl 10, send oss gjerne ein førespurnad.



## FINN FRAM

- 1. ETASJE
- 1. Hovudinngang
- 2. Resepsjon
- 3. Union Spashop
  
- 3. ETASJE
- 4. Café Løsta
- 5. Leikerom
- 6. Union Bad
- 7. Barnebasseng
- 8. Union Spa
- 9. Hotellhage





*Velkommen til den gode stunda i Union Spa.*





[spa@hotelunion.no](mailto:spa@hotelunion.no)  
+47 70 26 83 23