



# STORBYFERIE MED VELVÆRE

■ AF LOUISE FJENDSBØ JØRGENSEN, YOGALÆRER OG EJER AF YOGASKOLEN YOGALIVD

En storbyferie behøver ikke at være forbundet med ømme fødder og et kedeligt hotelværelse, som man kun gider opholde sig i for at sove.

Hvorfor ikke gøre din næste storbyferie til en "velværeferie"?



Er du en af dem, der altid vælger et billigt, men nogenlunde centralt beliggende hotel, når turen går til London, Paris eller Barcelona? Man skal jo have råd til alle seværdighederne, cafeerne og ikke mindst til at shoppe. Jeg er en af dem. Derfor ender jeg altid på et lidt luset, mørkt hotel med tykke gulvtæpper og gamle tunge gardiner. Måske derfor har storbyferier aldrig rigtig været mig. Jeg synes altid, jeg kommer hjem lidt federe, trættede og meget fattigere.

### At bo i en drøm

Da min kæreste inviterede mig på forlænget weekend på det luksuriøse Phillipe Starck-designede Sanderson hotel i hjertet af London, var jeg derfor helt klar til at få revideret min oplevelse af storbyen. Hotellet har nemlig alt, hvad hjertet kan begære af træningsfaciliteter, spaafdeling, massage og ansigtsbehandlinger etc. Samtidig er hotellet ikke bare smukt indrettet, det er et eventyr af design i rokokko-firser-future-space-Dali-agtig stil, som hele tiden overrasker og stimulerer sanserne på en drømmeagtig måde. Elevatoren er eksempelvis designet med udsigt til verdensrummet på alle sider, så man får oplevelsen af at stige til vejrs i en rumkæde. Det lyder måske anstrengende at skulle bo i sådan en fantasiverden, men det hele er så gennemtænkt, at det sjovt nok aldrig virker påtrængende. Når en af stolene på vores værelse har arm-læn formet som sølvsvaner, virker det helt naturligt, at der også ligger et kæmpestort svaneæg foran stolen. I det øjeblik jeg træder ind i værelse nr. 327 er jeg fuldstændig ligeglad med, hvad London i øvrigt har at byde på. Jeg vil bare ikke ud igen. Rummet er stort og lyst, men ikke hvidt på den skræmmende kliniske måde. Belysningen er behagelig og kommer fra mange forskellige steder i rummet – undtagen fra loftet – hvor rummets eneste billede i øvrigt hænger, så man kan ligge og betragte det, mens man slapper af i den kæmpe store hvide seng med de sølvvungne hoved- og fodgærder.

### Et badeværelse med glasvægge

Væggen mellem soveværelset og badeværelset er i matteret grønligt glas som giver rummene en luftig og levende karakter.

Der kan dog trækkes et hvidt gardin for, hvis man vil have mere privatliv i det store hvide badekar, som jeg straks indtager, så snart jeg har pakket ud. De syntetiske hotelsæber, som jeg aldrig bruger – for at undgå de værste hudskader og allergier – er her skiftet ud med milde produkter. Til badekarret er der en E-vitamin olie, som jeg straks hælder i karret. Inden jeg hopper i badet, bestiller jeg en kande grøn the fra roomservice. Og ind kommer et gigantisk rullebord med hvid dug, frugt, vand, i den tjekkede norske Voss designerflaske naturligvis, små glas med akachiehonning og – nå ja – så min the selvfølgelig – økologisk naturligvis. "Pretty Woman" go home! Sammen med vores første bestilling følger et personligt brev fra hotelmanageren, som byder os velkommen. – Det er skrevet i hånden...

### Naturlige produkter

Efter et langt karbad er man godt rustet til en tur i Londons gader. Sanderson ligger super centralt på Berners Street, en sidegade til Oxford Street, hvor du kan få alle de kendte mærkevarer. Her finder du også helsekostbutikken Holland & Barrett. Du skal dog være opmærksom på, at englændernes begreb "natural ingredients" ikke betyder økologisk. Og spørger man ekspedienterne, hvad begrebet "naturlig" præcist dækker, er det lidt svært at få en entydig forklaring. Faktisk er meget få varer ved nærmere eftersyn "organic", altså økologiske. Den var ikke gået i en dansk helsekost butik. 5 minutters gang fra Oxford Street ligger de to charmerende kvarterer Soho og China Town. I Soho finder du bl.a. op til flere kosmetikbutikker med et kæmpe udvalg af "naturlige" hudplejeprodukter. Mens man i lille oldtids-Danmark stadig skal køre langt for at finde små special- og helsekostbutikker, der har rene hud-

plejeprodukter uden kemi og hormonforstyrrende stoffer, ja så har man i London nærmest hele supermarkeder kun med disse produkter. Især butikken "Liberty" på Regent Street kan anbefales. Igen skal du dog være opmærksom på, at ordet "natural ingredients" ikke betyder økologisk. Og det er en god idé at spørge lidt nærmere til indholdet, hvis du vil være sikker på at undgå de kemiske stoffer.

### Yoga i London

Når kroppen trænger til at blive strammet op og spændt af efter de lange gåture i byen og den store, lækre morgenmadsbuffet på Sanderson, så ligger et af Londons mest professionelle og indbydende yogastudier – Triyoga – 10 minutters gang fra Sanderson midt i Soho. Studiet ligger i den hyggelige gård, Kingly Court. Triyoga har lektioner for alle niveauer i dag- og aften timerne på alle hverdage, og alt udstyr findes på skolen. Man kan bare dukke op. En lektion koster 11£. Stedet tilbyder også en lang række holistiske behandlinger, såsom Akupunktur, Kraniosakral terapi, ansigtsmassage, Ayurvedisk massage, Shiatsu og så videre.

### Byens bedste træningstøj

Hvis du ikke har fået dit trænings- eller yogatøj med, har tøjbutikken American Apparel et lækkert alternativ til det traditionelle nylon outfit. Butikkens bomuldsprodukter kan både bruges som almindeligt tøj og træningstøj. Produkterne er økologiske og uden kemiske farvestoffer og samtidig billige. Brandets filosofi er ganske sympatisk; at være et usynligt brand. Så du slipper for at agere reklamesøjle for en virksomhed – tøjet bærer ingen logoer. Efter en god yogatime er det tid til et måltid mad. Hvis du gerne vil spise sundt, billigt og rigtig godt, så er Masala Zone på Marshall Street det bedste måltid, jeg endnu har fået i London. Som vegetar er man sjældent i høj kurs på de franskinspirerede restauranter i Europa. Det gælder også luksussteder som Sanderson hotellet. På Masala Zone kan man få en stor portion Thali, som består af forskellige små retter med ris og brød til for kun 7£.

### Luksus spa på Sanderson

Tilbage på hotellet er det tid til at nyde dets spaafdeling på 1. sal. Den er ligesom resten af hotellet indrettet som en drømmeverden. Væggene består af let hvidt stof, der hænger ned fra det 8 meter høje loft. De første par gange er man ved at fare vild i den hvide labyrint. Der lyder blid, afslappet musik overalt. Imellem turene i dampbadet eller efter en ansigtsbehandling kan man nyde gratis frugt og vand i et smukt indrettet afslapningsrum. Ansigtsbehandlinger fås fra 70-110£. Derudover er menuen af helkrops massage lang. Med bl.a. Ayurvediske behandlinger, behandlinger

med mælk og honning, jet-lag-behandling, Reiki healing og behandlinger for gravide. Kropsbehandlingerne koster mellem 50-80£. I mit omklædningskab hænger en badekåbe, tøfler og badehåndklæde, så jeg ikke behøver at medbringe noget. Og som en ekstra luksusdetalje har man sit eget bruserum. Træningsrummet er ikke, som dem jeg har set på andre hoteller, hvor man har på fornemmelsen, at to slidte kondicykler er sat ned i kælderen for at score en ekstra stjerne i en eller anden guide. Her er træningsrummet i nogenlunde samme format som et mindre fitnesscenter i København. Udvalget af redskaber og kvaliteten er i top. Frisk vand og frugt er naturligvis også frit tilgængeligt her.

Efter fire dage på Sanderson London bliver det nok svært for mig nogensinde at bo på et almindeligt storbyhotel igen – af den slags jeg normalt frekventerer. Jeg har aldrig oplevet så meget velvære og afslapning på en storbyferie. Og jeg indser nu, at roomservice burde være muligt også i en privat lejlighed på Nørrebro. Mine varmeste anbefalinger til Sanderson London er hermed givet videre til alle livsnydere.

Et værelse på Sanderson hotel koster mellem 225£ for et standardværelse med brusebad, 305£ for et værelse med badekar og kingsize seng og op til ca. 650£ for en suite med egen terrasse.  
[www.sandersonlondon.com](http://www.sandersonlondon.com)  
[www.triyoga.co.uk](http://www.triyoga.co.uk)  
[www.americanapparel.net](http://www.americanapparel.net)

