

villalivet

Willab Garden

Willab Garden

Willab Garden

Willab Garden

Willab Garden



Strålande silverplats!

Linda Lundqvists ljuvliga villa inspirerade läsarna och juryn i Sveriges mysigaste hem 2019

• Checklista inför badrumsrenoveringen

• Köksodling! *Lisa Lemke* guidar i gröna trenden

• Bli andelsägare i en solcellspark. Bra eller dåligt?

• Tävla i Sveriges mysigaste hem & trädgård 2020 på villalivet.se




**Sveriges
mysigaste hem
& trädgård**
2020



7330671009143

VILLALIVET INTERVJUN:
HEIDI ROVÉN

NAMN: Heidi Rovén.

GÖR: Spaexpert, skribent och författare.

Driver konsulttjänsten "Spakuten".

FAMILJ: Make, två barn.

BOR: I villa utanför Stockholm.

BLOGG: www.spabanken.se.

AKTUELL: "Spabesökarens 10 budord"
utgiven på Cobertura förlag.



”Jag vill att synen på spa ska utvecklas i Sverige.”

Ge februarimörkret en match och gå på spa hemma i badrummet! Spaprofilen Heidi Rovén har besökt över 270 olika spaanläggningar i världen och vet vad du behöver.

TEXT KATARINA DANIELSSON
katarina.danielsson@villalivet.se

FOTO KRISTOFER SCHEIDERBAUER



Finns det någon "rutin" man kan utgå ifrån?

– Skrubba kroppen i duschen och följ upp med en lite lyxigare duschcrème. Sätt i en hårinpackning medan du tar ett fotbad och pysslar om fötterna, där finns mängder med zoner som påverkar hur vi mår. Skölj håret och avsluta med att smörja in hela kroppen med en återfuktande lotion. Har du badkar så kan du hälla några droppar aromaterapeutisk olja i vattnet och njuta medan hårinpackning och kanske en ansiktsmask verkar. ●

Heidi Rovén har kallats Sveriges spadrottning men själv väljer hon hellre ordet "spaoholic" på grund av sin livslånga passion för kroppslig och själslig njutning.

– Det är inte så konstigt att man kan fastna för något så underbart som spa, men det konstiga är ju att jag lyckats göra det till mitt jobb. Ingen har knackat mig på axeln och frågat om jag vill bli professionell spatestare utan det är ett rykte och en kompetens som jag har byggt upp under många år, hela tiden med drivet att vilja dela med mig av kunskapen och upplevelserna så att fler kan njuta och må bra. "Spamissionär" skulle man nog också kunna kalla mig.

Heidi har finskt påbrå och intresset för hälsa började redan när hon som liten badade bastu och provade hemmagjorda honungsmasker. Som vuxen blev hon reseskribent och utforskade andra länders hälsokulturer, bland annat via hotellens spaavdelningar. Detta var innan den stora spaboomen och när den var som störst hakade hon på fullt ut – och på den vägen är det. Idag är det många som vänder sig till Heidi när det behövs en ansedd källa i spasammanhang.

– I Sverige är spa mest en nöjesaktivitet i kombination med övernattnings och middag, medan andra länder ser det som en hälsoinvestering.

Varva ner innan din spastund, då tar du till dig upplevelsen bättre."

Jag vill bidra till att fler här hemma anammar det för sitt välmående.

Hur optimerar man spakänslan hemma?

– Du måste se till så att du får vara ifred. Var varken mätt eller hungrig och ha det varmt i rummet. Lägg fram rena handdukar och tänd några ljus, gärna ett doftljus som lugnar sinnena, som lavendel, ros eller apelsinblomma. En mist funkar också bra, en av mina favoriter är Room & Linen Mist Tsamma Blend från Kalahari.

Tips för den som har svårt att slappna av?

– Varva ner innan din spastund, då tar du till dig upplevelsen bättre, det kan vara med hjälp av till exempel meditation eller träning. Och lämna all teknik utanför rummet, det enda ljud du möjligtvis ska höra är lugn musik.

Heidis

hemmaspa-
favoriter



Room & Linen Mist Tsamma Blend är en skön mist som skapar spakänsla i luften. Från Kalahari.

Lime & Ginger Salt Glow – väldoftande kroppsskrubb som ska ge ämnesom-sättningen en kick. Från Elemis.



Doftljuset Serenity Lavender and Clary Sage ger skön stämning. Från Tru Melange.



Neroli Blossom Bath & Body Oil – droppa i badet eller smörj på lätt fuktig hud efter duschen. Från Kerstin Florian.

» Heidi Rovéns topp 3 spafavoriter i världen! Läs mer på villalivet.se