

HET LAATSTE NIEUWS

ma

Mode

**DE NIEUWSTE
JEANSTRENDS**

WELLNESS

**HEERLIJKE
ADRESJES OM TE
ONTSNAPPEN**

CULINAIR

SNELLE SOEPJES

HEERLIJK INTRIGEREND

ACTEUR GEERT VAN RAMPELBERG

1 VERWARMEND ARRANGEMENT IN VLAAMS-BRABANT

Dé sauna voor de wellnessganger die niet goed weet wat hij wil? Die vind je in Boetfort. Twee saunacomplexen in één om precies te zijn. Het Curia-gedeelte is ideaal voor wie het liefst ontspant met badkledij, in het Moenia-gedeelte vind je de naaktsauna's. Elk complex heeft bovendien verschillende sauna's, baden en jacuzzi's. Geniet je liever en petit comité? Dan zijn er ook nog privésauna's. Kortom: als je hier je gading niet vindt, dan vind je ze nergens.

NINA's aanrader

In deze periode kan dat droge wintervelletje wel wat extra liefde gebruiken. In de vorm van een hydraterende gelpakking bijvoorbeeld. Die handig genoeg mee inbegrepen is in het winterarrangement. Je kan dus niet alleen genieten van onbeperkte toegang tot de thermen in je vers gewassen badjas, handdoek en eigen slippers, je krijgt ook een deugddoend verwenmoment. Terwijl jij languit op je rug ligt, gaat de massagetherapeut hard aan het werk: je lichaam wordt ingesmeerd met een voedende pakking, waarna je ingewikkeld wordt in een speciale plasticfolie. En wees gerust: dat heeft een minder hoge CSI-factor dan het lijkt. Daar stopt het trouwens niet, want ondertussen krijg je ook nog een voet-, gelaats- en hoofdmassage. Au revoir, winterdip.

Het Boetfort Winterarrangement kost
€ 89 per persoon.

Thermae Boetfort, Sellaerstraat 42, Melsbroek
02/759 81 96 en www.thermae.com



2 VAN TOP TOT TEEN GENIETEN IN LAAKDAL

Sauna Hezemeer in de Antwerpse Kempen is een wellnesscentrum met acht sauna's. Er is ook een hamam met stoombad en infraroodcabine. Het saunacomplex heeft een prachtige groene tuin, waar je kan afkoelen in een zwembad of in een van de whirlpools om toch een beetje vitamine D te tanken.

NINA's aanrader

Wij kozen voor het gloednieuwe Hezemeer Wellness-arrangement. Je krijgt 's ochtends een drankje en rondleiding, een badjas, handdoeken en slippers en kan de hele dag gebruikmaken van alle sauna's. Scrubzouten, shampoo en conditioner zijn in de prijs inbegrepen. Daarnaast kan je genieten van een behandeling van 1 à 1,5 uur met een zoet-zoute peeling, een rugmassage en een warme theepakking die ingemasseed wordt over het lichaam. Tot slot krijg je een basic gelaatsverzorging, met een epilatie.

Het Hezemeer Wellness-arrangement kost
€ 135 per persoon.

Sauna Hezemeer, Hezemeer 14, Laakdal
014/86 79 52 en www.hezemeer.be



3 DETOX IN HET ZONIËNWOUDE

Je moet er even de Brusselse ring voor trotseren, maar zodra je de lange oprit naar viersterrenresort Dolce La Hulpe oprijdt, zit je volledig in het groen. Het hotel dat voornamelijk op business gericht is ligt in het hartje van het Zoniënwoud en heeft een hele goeie spa van Cinq Mondes. In de week is het hier zalig kalm en kan je voor of na je beautybehandeling rustig genieten van het binnenzwembad, de sauna en het stoombad. Of je maakt een verfrissende wandeling in het bos. In de brasserie kan je ook lekker gezond lunchen.

NINA's aanrader

Wij testten de nieuwe massagebehandeling Udarabhyanga Detox. Dat is een behandeling die zich vooral op de buik richt, geïnspireerd op de oude Indische geneeswijze. In je buik zet zich namelijk veel stress vast, zeker in de winter, door werk, slechte voeding en te weinig beweging. Voor de schoonheidsspecialiste aan je buik begint, krijg je een diepe rugmassage om volledig te ontspannen. Daarna wordt je buik stevig gekneed; dat voelt wat gek de eerste minuten, maar daarna best aangenaam. De behandeling sluit af met een zuiverende buikpakking en voet- en nekmassage. Je buik is minder opgeblazen, maar je voelt je vooral heel erg ontspannen. Het is aan te raden om achteraf nog even rustig met een theetje te ontspannen in de sparuijnte en de files eerst te laten oplossen voor je weer naar huis gaat.

De Udarabhyanga Detox duurt 50 minuten en kost
€ 100, toegang tot de wellnessruimte kost € 20 als je al
een behandeling boekt.

Dolce La Hulpe Brussels, Brusselsesteenweg 135,
La Hulpe - www.dolcelahulpe.com ...

4 TOTALE RELAXATIE IN LIMBURG

Te midden van het Limburgse groen (of liever: de steenweg in Tongeren) ligt Thermen Sané. Met vijf sauna's, twee Turkse baden, jacuzzi's en zwembaden zit je er goed voor een dagvullend ontspanningsprogramma. Gaat de maag rommelen na een paar uurtjes zweten? Dan kan je terecht in het restaurant voor een smakelijke lunch of een frisse cocktail om af te koelen.

NINA's aanrader

Stress, wat is dat? Wie zich net als wij laat verwennen met een Total Relax-massage kan er zich in elk geval niets meer bij voorstellen. De

combinatie van een hotstonemassage, waarbij voorverwarmde basaltstenen zorgen voor een ontgiftende, afvoerende en ontspannende werking, en een ballonmassage (met een warmwaterballon), die bredere oppervlaktes aanpakt, verdrijft alle spanningen. Kruip nog even in de infraroodsauna of probeer een opgietsessie mee te pikken en jij rijdt helemaal zen naar huis.

Dagtoegang tot de thermen kost € 26,50 per persoon. Een Total Relax-massage kost € 87,50.

Bij een massage zijn de thermen tegen halve prijs.

Thermen Sané, Bilzersteenweg 411, Tongeren - 012/13 64 42 en www.sane-thermen.be

