



  
**Mundekulla**  
Kurs- och Retreatgård

## *Ecologica Spa*

### **Grundidé**

Vi har skapat ett SPA med fokus på hälsa, harmoni och helhetstänkande. Liksom övriga evenemang i Mundekulla vill vi att vårt SPA ska ge besökarna inspiration till att leva i balans och harmoni med sig själva och naturen. Våra SPA aktiviteter vänder sig till grupper, konferenser samt att det även ingår i vissa av våra kurser och retreatar. Vi kommer att erbjuda ekologiska produkter och är på väg att ta fram en egen SPA kollektion bestående av naturliga oljor tillverkade av örter som vuxit på Mundekullas ängar och hagar. Markerna har betats sedan urminnes tider och aldrig besprutats eller konstgödslats.

Träden i vårt omgivande landskap blir vackrare för varje år med fler årsringar och djupare fåror i barken skapade av tidens gång och naturens krafter. På samma sätt vill vi att du som besökare ska känna dig omhändertagen och kunna njuta av fas i livet du befinner dig i med hjälp av våra naturliga spa produkter. Även badrockarna samt handdukarna är tillverkade av ekologisk bomull och vårt SPA är byggt med virke från vår egen skog, som blåste ner i stormen Gudrun, samt isolerad med Eko Fiber (återvunnet tidningspapper) och kutterspån. Vi har även övernattningsrum i anslutning till SPA delen som är isolerade med olika ekologiska material och uppkallade därefter, nämligen "Ulla" (isolerat med ull), "Lina" (lin), Hampus (Hampa), Emil (Kutterspån) o.s.v. Mundekulla erbjuder sammanlagt 36 bäddar och har en restaurang som serverar ekologisk vegetarisk mat upp till 50 personer. Hela anläggningen är byggd med ekologisk utgångspunkt och firade 10 års jubileum 2008.

### **En plats i tiden**

Mundekullas Eco – SPA erbjuder relaxrum med sköna stolar, massagebehandlingar, bubbelbad, vedeldade utomhusbad, bastu, ljusterapurum, ett rum för stillhet, ett mindre träningsrum, bad i den angränsande källsjön. Yoga, meditation eller ett inspirerande föredrag kan även bokas i samband med en SPA upplevelse. Platsen i sig bjuder in till fantastiska upplevelser precis invid Hjärtsjöns strand (källsjö med friskt rinnande vatten) och angränsande stenmurar som är 3 m breda och marker som odlats och betats sedan urminnestider. Mundekullaby har anor från 1100 talet och den varsamt restaurerade mangårdsbyggnaden byggdes på 1820 talet

### **Invigning i Påsk, 9-12 april !**

Mundekullas Eco SPA invigs i samband Påskretreaten den 9-12 april på temat "Inre förnyelse". En vilsam och upplyftande helg då vi knyter an till Påskens tema genom att fokusera på förnyelse. Du får stöd i att släppa negativa tankar och livsmönster och istället välkomna mer positiva och bejakande tankar om dig själv, andra och livet. Därmed öppnar du dig för en rikare livs upplevelse som fyller dina inre behov. Helgen erbjuder avslappning, meditation, inspirerande tankar, naturvandring, sång, musik, Mundekulladanser, samtalscirkel och delvis tystnad. Det blir även festligt påskfirande på Påskaftons kväll samt inte minst en SPA upplevelse med bubbelbad, bastu samt vedeldade baljor. Boka i god tid.