



# Inspiration i Sagoland

De vackra, nästan trolska omgivningarna runt Henniekehammar lockar till naturupplevelser. En tidig morgon är det lätt att föreställa sig älvor som dansar på sjön Hemtjärn. Här är man också bra på att arrangera inspirations- och träningshelger.

AV **BEA LINDSTRÖM**

**H**ENNICKEHAMMARS HERRGÅRD LIGGER som en liten oas mitt ute i den värmländska storskogen, vid sjön Hemtjärn som bara väntar på bad- och båtgäster. Själva herrgården och de kringliggande byggnaderna ramar in en ljus och luftig park, och var man än befinner sig på anläggningen har man vatten som sällskap: Från Hemtjärn ned till nästa sjö, Potten, är det 30 meter i höjdskillnad och forsen som binder ihop dem är mäktig. Om våren dundrar och dånar den fram, om sommaren sipprar den försiktigt.

Det känns trolskt, lite mystiskt. Och genast när man stiger in

i receptionen sänker sig lugnet över en stressad själ. Här känner man sig som, ja, hemma. Den vänliga personalen gör att det känns familjärt, på en alldeles lagom nivå, liksom den inbjudande inredningen.

– Vi får ofta höra av våra gäster att det är något alldeles speciellt med den stämning och atmosfär som råder här, som påverkar både kropp och själ, berättar Petra Fagrell Jansson, som driver Henniekehammars Herrgård.

**DET KÄNNS SJÄLVKLART** att sig ge sig ut på promenad i de vackra omgivningarna, och John Bauerstigen, en slinga på två kilometer, är ett bra tips. När vädret tillåter är det ljuvligt att upptäcka den

trolska stämningen till sjöss – det finns både ekor och kanoter att låna. En tidig gryning eller i skymningen är det lätt att föreställa sig älvor som dansar på sjön...

Man förstår varför många sagor är skrivna i Värmland.

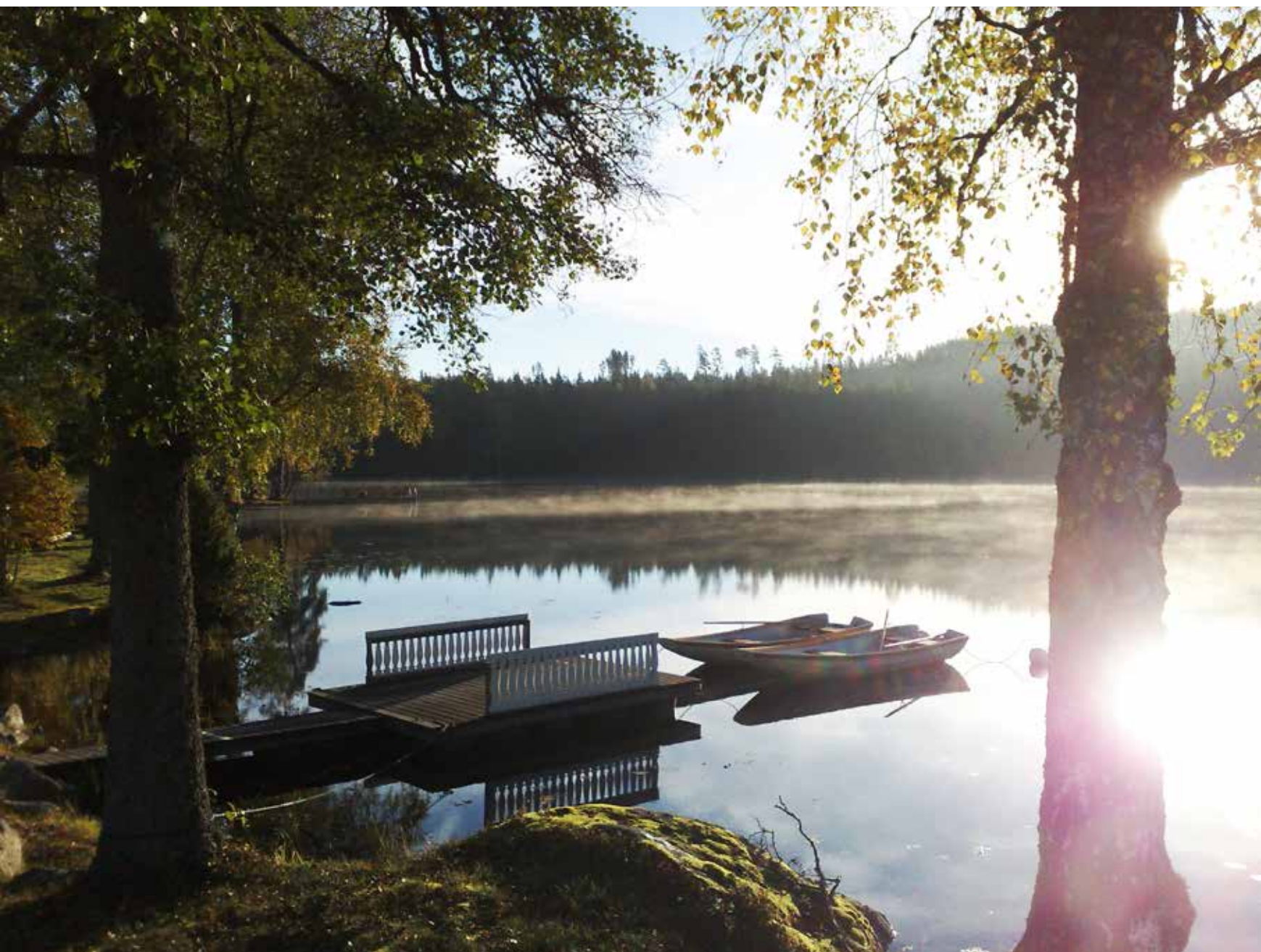
På Henniekehammar är man också bra på att arrangera inspirations- och träningshelger. I slutet av maj håller till exempel Annika Sjöo och Linda Gustafsson i en helg för alla dem som vill växa, stärka sig själva både kroppsligt och själsligt.

– Och för dem som älskar skratt och gemenskap, säger de.

Annika dansade in i våra hjärtan när hon i en tårdrypande final vann *Let's dance* med världens starkaste man, Magnus Samuelsson, så dans står naturligtvis på programmet. Linda är utbildad coach och drivs av att se människor växa. Hon kommer bland annat att



Annika Sjöo och Linda Gustafsson.



# Förändringen Du önskar



Vår  
erfarenhet  
din  
trygghet!

## närmare än Du tror

Välkommen till kliniken för Näs-och Ansiktskirurgi  
och Estetisk Plastikkirurgi

- Ansiktskonturering m 8 punktsprogram
- Ansiktslyft
- Bröstplastik
- Fettsugning
- Fillerbehandlingar och Botox
- Hakplastik
- Handföryngring
- Läppförstoring
- Näsplastik (rekonstruktiv, funktionell och estetisk)
- Pannlyft
- Snarkkirurgi m radiovågor
- Ögonlocksplastik
- Öronplastik



Doc Ingemar Blomgren  
MD PhD  
Spec i Plastikkirurgi



Doc P-O Haraldsson  
MD PhD  
Näs-och ansiktskirurg

# ASTORIA KLINIKEN



hålla föreläsningen Våga vara DU, som handlar om att våga lyssna mer till sig själv än att påverkas av andra.

Annika och Linda tar även upp mat och hälsa – och med det kommer man även in på de kulinariska äventyren på Hennieckhammar. Herrgården är omtalat för sitt kök, vars filosofi är att skapa en naturlig men exklusiv matupplevelse i egen stil. "Färskt och tillgängligt" är honnörsord; närheten till naturen ger dem exklusiv tillgång till råvaror från bygdens eget skafferier – både fångst och skörd.

– Därför kan vi inte alltid i förväg informera om rätterna på menyn, eftersom tillgång på råvaror styr. Finns det speciella krav eller önskemål, gör vi naturligtvis vårt yttersta att lösa detta på plats, säger Petra Fagrell Jansson.

**MATUPPLEVELSEN BLIR INTE** direkt sämre av den sköna stämningen i matsal och salonger. Inredningen i svensk herrgårdsstil inbjuder till att sitta länge och njuta.

Efter en god natts sömn, i mycket charmiga rum, väntar en an-



”Med tanke på den goda maten, känns det extra skönt att omgivningarna lockar till stärkande promenader.”

nan högtidsstund, nämligen frukosten. Man sitter gärna länge och njuter av nygräddade våfflor, hembakat bröd, fil eller yoghurt med alla möjliga och omöjliga tillbehör samt nybryggt kaffe.

Med tanke på den goda maten, känns det extra skönt att omgivningarna lockar till stärkande promenader – eller joggingturer för den delen.

Eller så gör man ett besök i den härliga spa-avdelningen med bubbelpool och bastu. Ett tips är att boka relaxavdelningen för att kunna vara helt för sig själva för en timme.

Ett sista tips: Kommer ni hit i ett litet sällskap, måste ni absolut hyra vedbastun och ta ett dopp i sjön – eller i isvak vintertid... ■

