
Usva by Terhen Spa juhlii ensimmäistä vuottaan – hyvinvointia ja saunaperinteitä Helsingin ytimessä

Vuosi sitten avautuneen NH Collection Helsinki Grand Hansa -hotellin hyvinvointikeskus Usva by Terhen Spa ammentaa inspiraationsa suomalaisesta sauna- ja hoitoperinteestä. Kyseessä ei ole tavallinen hotellin saunaosasto tai day spa, vaan elämyksellinen kokonaisuus, joka kutsuu syventymään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin maailmaan. Saunan ja hoitolan lisäksi se käsittää myös täysin varustellun, 300 neliömetrin kuntosalin venyttelyalueineen.

Ensimmäisen vuoden aikana Usva by Terhen Spa on löytänyt uskollisen vakiasiakaskunnan Helsingistä ja tarjonnut kansainvälisille matkailijoille kurkistuksen suomalaisen saunan saloihin.

”Kotimaiset kävijämme arvostavat sitä, että omat hyvinvointiperinteemme on nostettu esiin ja tuotu nykypäivään. Matkailijat taas hakevat lomaltaan elämyksiä, ja suomalainen sauna on juuri sellainen aito ja ainutlaatuinen kokemus, joka herättää kiinnostusta kaikkialla. Olemme iloisia ja kiitollisia siitä, että konseptimme on noteerattu myös kansainvälisessä mediassa ja vaikuttajakentässä. Esimerkiksi Forbes nosti suomalaisen saunan yhdeksi kuumimmista hyvinvointitrendeistä ja nimesi meidät houkuttelevimpien hyvinvointikohteiden joukkoon”, kertoo **Terhi Ruutu**, joka on yhdessä Anna Veltenin kanssa konseptoinut Usva by Terhen Spaan.

Day spa -hoidoissa ja itsetehtävissä DIY-hoidoissa käytetään luonnon raaka-aineita sekä kotimaista luonnonkosmetiikkaa.

”Suosituimmaksi hoidoksemme on kohonnut Reboot Like a Finn -signature-hieronta, joka alkaa saunassa ja jatkuu hoituhuoneessa. Myös itse ja omassa tahdissa tehtävät DIY-hoidot ja yksin tai ryhmässä toteutettavat miniretriitit ovat osoittautuneet hyvin suosituiksi. Olemme huomanneet, että itse tekeminen ja yhteiset hyvinvointielämykset kiinnostavat erityisesti juuri nyt, ja kehitämmekin jatkuvasti uusia ryhmätapahtumia”, Ruutu kertoo.

Suomalaiset hoitoperinteet eläviksi

Saunan juuret ulottuvat tuhansien vuosien taakse ja saunaa on käytetty paitsi peseytymiseen, myös hyvinvointiin ja lääkintään. Saunasta on perinteisesti haettu hyvinvointia keholle, mielelle ja sielulle. Sillä on ollut vahva rooli elämän siirtymäriiteissä, esimerkiksi lauantaisauna merkitsee siirtymistä arjesta viikonloppuun.

Tunnetuin perinteisistä saunahoidoista on vihtominen. Vihtomalla saadaan veri kiertämään, minkä on uskottu vahvistavan kehoa ja vastustuskykyä. Vaikutuksen tehostamiseksi vihtaan saatettiin sitoa erilaisia kasveja niiden lääkinällisten ominaisuuksien vuoksi.

"Vihtahoidot ovat perinteisiä saunahoitoja, ja meillä vihdat ovatkin saatavilla DIY-hoitona ja osana Finn Bliss -hoitoa. Bathe Like a Finn -tapahtumissa opastamme vihdan käyttöä ja sen filosofista merkitystä suomalaisessa hyvinvointiperinteessä", kertoo perinnesaunottaja **Anna Velten**.

Kansanperinteessä yrtit ovat olleet keskeisiä esimerkiksi lihaskipujen sekä ihonhoidossa, ja luonnon yrttejä ja kasveja on hyödynnetty Suomessa vuosisatojen ajan vihtojen lisäksi myös kylvyissä, kuorinnoissa, kääreissä ja hauteissa. Saunan lämpö ja kosteus tehostavat yrttien hoitavia vaikutuksia.

"DIY-hoidoissamme käytetään esimerkiksi nokkosta, sitruunamelissaa, siankärsämöä ja puna-apilaa. Tämä virkistävä yhdistelmä sopii hyvin esimerkiksi jalkakylpyihin tai koko kehon kuorintaan", kertoo Anna Velten.

"Helppo tapa hyödyntää yrttejä saunassa on yrttynyttin avulla tehty hieronta. Sesongin kasveja tai kuivattuja yrttejä yhdistetään kaaliin, joka itsessään on puhdistava ja tulehdusta ehkäisevä. Seos kiedotaan nyytiksi, haudutetaan lämpimässä vedessä ja käytetään hierontaa saunan lämmössä. Näin yrttien vaikutuksista voi nauttia helposti ja ilman sotkua", Velten kuvailee.

Usva by Terhen Spa

Usva by Terhen Spa ja NH Collection Helsinki Grand Hansa tarjoavat aidon mahdollisuuden sukeltaa syvälle suomalaisen saunakulttuurin ytimeen yhdistäen ikiaikaiset hoitoperinteet ja modernin hyvinvointiajattelun. Hyvinvointikeskus on avoinna myös kaupunkilaisille ja muille vieraille, ei vain hotellin asiakkaille.

Spa on avoinna maanantaista lauantaihin kello 10–20 ja sunnuntaisin 10–18. Day spa –hoidot maksavat 75–200 euroa, saunaosaston ja rentoutumisalueen käyttö 39 euroa. Kuntosali on kaikkien hotellivieraiden käytettävissä ja saunaosasto rentoutumisalueineen premium-huoneluokasta ylöspäin ilman lisäveloitusta.

NH Collection Helsinki Grand Hansa

NH Collection Helsinki Grand Hansa on korkeatasoinen hotelli, joka yhdistää historialliset puitteet moderniin vieraanvaraisuuteen. Helsingin keskeisimmällä paikalla rautatieaseman ja Ylioppilasaukion välissä sijaitsevassa hotellissa on 224 tyylikästä huonetta. Kaupunkilaisten ja matkailijoiden kohtaamispaikkana aamiaisesta yömyssyyn palvelee ravintola Hansa Café Bar & Brasserie, kaupungin parhaat cocktailit ja hulppeimmat näköalat tarjoilee Kupoli-cocktailbaari ja hotellin monipuoliset kokous- ja juhlatilat tarjoavat puitteet unohtumattomille tapahtumille. Hotellin pohjakerroksessa sijaitsee suomalaisesta saunaperinteestä inspiroitunut, elämyksellinen Usva by Terhen Spa sekä hulpea 300 neliön Usva Wellness -kuntosali. NH Collection Helsinki Grand Hansa on osa kansainvälistä Minor-hotelliyhtiötä.

Lisätietoa: [NH Collection Helsinki Grand Hansa](#)

NH Collection Hotels & Resorts

NH Collection Hotels & Resorts on Minor Hotelsin korkeatasoinen hotellibrändi, jolla on lähes 100 kiinteistöä ympäri Eurooppaa ja Amerikkaa sekä kasvava globaali hotelliverkosto esimerkiksi Arabiemiraateissa, Malediiveilla ja Sri Lankassa.

NH Collection -hotellit tarjoavat ainutlaatuisia elämyksiä, joissa yhdistyvät mukavuus, tyylikäs ympäristö, innovatiivisuus, lämminhenkinen palvelu ja paikalliset maut.

NH Collection kuuluu kansainväliseen [Minor Hotels](#) -ketjuun ja on osa [GHA DISCOVERY](#) -uskollisuusohjelmaa.

Lisätietoa: nh-collection.com sekä seuraamalla NH Collectionia [Facebookissa](#), [Instagramissa](#), ja [YouTubessa](#)

Minor Hotels

Minor Hotels on yksi maailman johtavista hotellialan toimijoista, jolla on yli 560 hotellia, lomakeskusta ja brändätyä majoituskohdetta 57 maassa. Yhtiö tarjoaa vierailleen innovatiivisia elämyksiä hotellibrändiensä – Anantara, Elewana Collection, The Wolseley Hotels, Tivoli, Minor Reserve Collection, NH Collection, nhow, Avani, Colbert Collection, NH, Oaks ja iStay – sekä monipuolisen ravintoloiden, baarien, matkailupalveluiden ja hyvinvointibrändien kautta. Yli neljän vuosikymmenen kokemuksella Minor Hotels rakentaa vahvoja brändejä ja kestäviä kumppanuuksia sekä edistää liiketoimintaansa vieraidensa, tiiminsä ja yhteistyökumppaneidensa tarpeet huomioiden.

Minor Hotels on maailman suurimman itsenäisten hotellien liittouman, Global Hotel Alliancen (GHA), jäsen ja palkitsee vieraitaan yhteisellä kanta-asiakasohjelmallaan, [Minor DISCOVERYlla](#), joka on osa GHA DISCOVERY –kanta-asiakasohjelmaa.

Lisätietoa: minorhotels.com sekä seuraamalla Minor Hotelsia [Facebookissa](#), [Instagramissa](#), [LinkedInissä](#) ja [YouTubessa](#).

Lisätietoa:

Annica Holmberg, markkinointi- ja viestintäpäällikkö
puhelin: +358 40 561 0495
sähköposti: ah.holmberg@nh-hotels.com

