

## Våre beste tips til et optimalt opphold

Vi gleder oss alltid til å ta imot gjester hos oss på Finnskogtoppen Velværehotell. Mange kjenner oss godt allerede, og vet hvilke behandlinger og aktiviteter de ønsker. Er det første gang du kommer til oss, har vi lyst til å gi deg noen gode tips til hvordan du får maksimalt utbytte av oppholdet.

Bare to timer fra Oslo finner du oss. Som gjest på Finnskogtoppen Velværehotell har du mange muligheter, men du må ingenting. Som velværehotell har vi det lille ekstra – nemlig skogens ro og atmosfære. Det er mye som er unikt hos oss. Vi skal forsøke å gi deg en smakebit, men ofte er det slik at både mat, atmosfære og behandlinger må oppleves.

**Vi vil gjøre oppholdet ditt til en opplevelse!**



Har du mest lyst til å bare slappe av og nyte Finnskogens ro, er Finnskogtoppen Velværehotell stedet. Her kan du sitte på krakken, like utenfor vinterhagen, å nyte den vakre utsikten over Røgden sjø. I restauranten får du servert utsøkte spesialiteter. Det går gjetord om lunsjbuffet'n vår – det gjør oss stolte.



Finnskogtoppen Velværehotell er også stedet om du ønsker å være mer aktiv – vi har flotte merkede turløyper rett utenfor hotelldøra, utendørs og innendørs yoga, guidene turer, og mye mye mer.



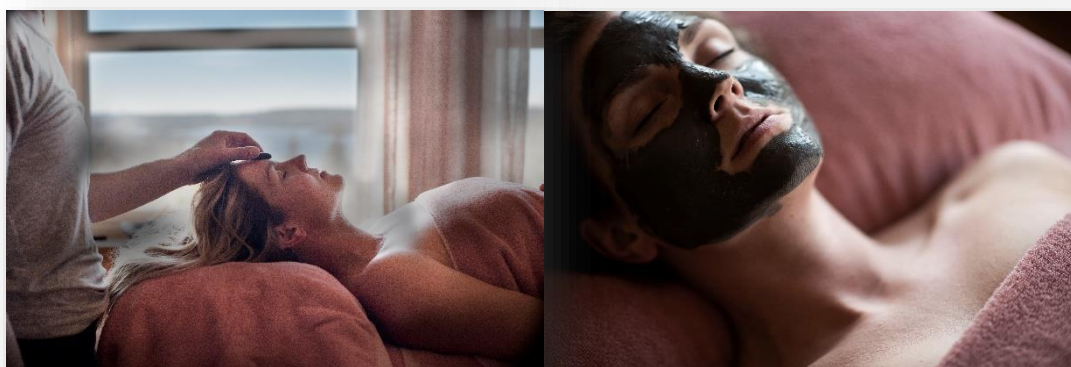
Du får helpensjon, fri benyttelse av vår kaffe-, te- og store fargerike fruktbar. Det som også inngår i oppholdet er fri benyttelse av alle fasiliteter som godt oppvarmet basseng, boblebad, kneipbad (veksel-bad 40C/11C), badstue og dampbad. Alle disse deilige avslappende fasilitetene er åpne fra kl. 07 på morgenen til 23 på kvelden.

## Mange behandlingstilbud

Vi har seks dyktige terapeuter hos oss som tilbyr en rekke ulike behandlinger – både for ansikt, kropp og føtter.

Hos oss kan du bestille massasjebehandlinger som er energigivende eller avstressende, eller bare for velværens skyld. Lytt til kroppen og gå for de behandlingene den har behov for – akkurat nå.

Har du mye stress i kroppen anbefaler vi vår nydelige Anti-Stress behandling som løser opp spente muskler, eller en aromaterapi som er en avslappende kroppsmassasje. Eller hvorfor ikke prøve Signaturmassasje Gert Lunde? Gjestene våre elsker Gert sin signaturmassasje, som er tilpasset deg med muskulære problemer, stive og ømme områder som nakke, skuldre og rygg.



## Flere favoritter – for kropp og sjel

Andre favoritter er Finnskogtoppen Eksklusiv, Finnskogtoppen Harmoni, Finnskogtoppen velvære, Skogens kraft og Skogens ro. En spa-behandling med innpakninger er også deilig. En algeinnpakning virker rensende og stimulerer cellefornyelsen i kroppen. En innpakning i leire øker blodsirkulasjonen og lindrer muskel- og leddsmerter. Leiren har også en fuktighetsbevarende effekt på huden.

Bestill dine behandlinger på vår hjemmeside, epost eller ring oss så hjelper vi deg.

Se alle våre behandlinger her:

<https://www.finnskogtoppen.no/spabehandling>



Røgdestranda 747, 2256 Grue Finnskog

finnskogtoppen.no

## Alltid ukeprogram

Hver eneste dag har vi et aktivitetsprogram du kan delta på. Du kan bli med på alt, eller bare noe av det. Vanngymnastikk og tur med leder går igjen hver dag. Øvrige aktiviteter varierer fra dag til dag. Her er et eksempel på et mandagsprogram:

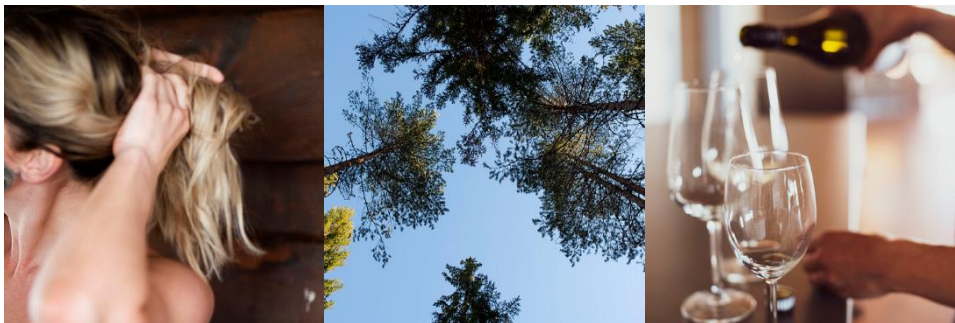
08:00 Vanngym  
10:00 Tur med leder  
15:00 Styrke med strikk  
15:45 YinYoga  
16:30 Avspenning  
19:00 Kostholdsforedrag

Eksempel på aktivitetsprogram



## Velvære, vanngymnastikk, opplevelser, trening, yoga, avspenning og ikke minst – ny glød til huden med SPA

Vanngymnastikk er en av våre daglige aktiviteter. Denne treningstimen er populær blant gjestene våre, nettopp fordi den oppleves både som velvære og trening. Bassengtreningen gir en myk start på dagen.



Å starte dagen med vanngymnastikk er perfekt for stive og støle muskler, det forbereder kroppen på å være med på flere aktiviteter, som f.eks. en tur ut i den vakre naturen som omgir Finnskogtoppen. I vårt oppvarmede basseng vil instruktøren gi deg gode øvelser som både myker opp og styrker muskulaturen samtidig. Du vil definitivt merke at det gjør en forskjell – og vil like det.



... og hvem vil ikke like å få ny glød til huden. Hos oss kan du velge SPA-timer til både ansikt og kropp. Før sommeren har huden godt av en god rens, scrub og en vitaminrik olje eller bodylotion – gjerne i kombinasjon med en massasje som øker blodsirkulasjonen. Også etter en sommer med mye sol, og som forberedelse til vinteren, vil kroppen elske en slik behandling.

Du finner mer informasjon om våre behandlinger her:

<https://www.finnskogtoppen.no/aktiviteter/hva-skjer>

Du finner mer om våre aktiviteter her:

<https://www.finnskogtoppen.no/spabehandling>

Vi gleder oss til å ta imot deg på  
Finnskogtoppen Velværehotell og vise deg alt  
vi har av velværeaktiviteter.

Røgdestranda 747, 2256 Grue Finnskog

---

[finnskogtoppen.no](http://finnskogtoppen.no)