
Usva by Terhen Spa tuo ikiaikaiset hoitoperinteet osaksi modernia hyvinvointia

NH Collection Helsinki Grand Hansa -hotellin Usva by Terhen Spa yhdistää ikiaikaiset suomalaiset hoitoperinteet – saunaterapian sekä luonnonnyrttien ja hierontojen yhdistelmän – moderniin hyvinvointikokemukseen. Ylellisessä spassa suomalainen kulttuuriperintö ja kiireinen nykyaika sulautuvat yhteen kokonaisvaltaisella tavalla.

Löylysaunaan perustuvaan, ikiaikaiseen, suomalaiseen hoitoperinteeseen kuuluvat saunaterapia, hieronnat ja ennen kaikkea saunominen. Sauna on suomalaisille pyhä paikka ja erilaiset saunarituaalit kuuluivat aikoinaan elämän suuriin käännekohtiin. Saunominen on tuhansia vuosia vanhana kansanperinteenä edelleen osa suomalaista identiteettiä ja keskeinen osa Suomi-kuvaa maailmalla.

”Sauna ylläpitää yhteyttämme luontoon ja juuriimme sekä auttaa ymmärtämään syvemmin suomalaisuutta. Perinteisesti saunassa huolehdittiin terveydestä kuitenkin kokonaisvaltaisesti – niin fyysisestä kuin henkisestä – läpi koko elämän. Perinnesaunotus ja suomalainen hoitokulttuuri ovatkin nyt taas nousemassa ihmisten tietoisuuteen, mikä on positiivinen merkki terveellisten perinteiden ja luonnollisuuden arvostuksesta”, kertoo Usva by Terhen Span perustaja, saunaterapeutti **Terhi Ruutu** ja jatkaa: ”Halusimme luoda perinteistä ammentavan elämyksen huipputyyliseksi hotelliympäristöön ja konkreettiseksi osaksi modernia hyvinvointia: yhdistämme Usvassa kuuman ja kylmän hoitavat vaikutukset, luonnon omat tehoaineet sekä saunomisen yhteydessä tehtävät DIY-hoidot.”

Vaikka perinteinen suomalainen kylpemiskulttuuri kuivui kaupungistumisen myötä ja yksityisasuntosauojen yleistyessä, monet sen elementit tarjoavat edelleen syvällisiä hyvinvointivaikutuksia. Harva suomalainenkaan tietää, että vihtominen ei ainoastaan rentouta lihaksia ja edistää verenkiertoa, vaan sillä on myös syvälinen merkitys henkisessä puhdistautumisessa.

”Saunominen on täydellinen täsmähoito meille modernin elämän ärsyketulvassa ja hektisessä rytmisessä eläville. Saunominen paitsi puhdistaa ja elvyttää kehoa, se myös edistää aineenvaihduntaa, poistaa kuona-aineita sekä lisää hyvänolon hormonien, kuten endorfiinien, tuotantoa. Lisäksi saunominen parantaa tutkitusti unen laatua ja rentouttaa mielen”, Ruutu jatkaa.

Kylve kuin suomalainen

Usva by Terhen Spa tarjoaa ohjattuja saunakokemuksia, kuten Terhenen Bathe like a Finn -saunaterapiarituaalin, joka vie osallistujat syvälle suomalaisen saunakulttuurin ytimeen.

”Saunaterapiaan ei välttämättä tarvita perinteistä savusaunaa tai järvimaisemaa, sillä Unescon suojaama saunakulttuurimme ei ole sidottu vain fyysiseen ympäristöön. Saunaterapia tarkoittaa kehon ja mielen hoitamista löylyn, luonnonnyrttien ja niiden tuoksujen sekä ohjattujen hengitys- ja rentoutumisharjoitusten avulla. Kokemusta voi tehostaa saunaperinteeseen kuuluvilla kansanlauluilla ja loitsuilla, jotka tuovat saunaan ainutlaatuisen, meditatiivisen tunnelman. Tämä on aito suomalaiseen kansanperinteeseen pohjautuva

Tiedote

vaihtoehto esimerkiksi Tiibetin alkuperäiskansojen äänimaljahoidoille tai intialaiselle meditaatiolle – ja samalla ulkomaisille vieraillemme erinomainen tapa sukeltaa syvälle suomalaiseen hyvinvointikulttuuriin”, Ruutu kertoo.

Suomalainen saunakulttuuri kiehtoo maailmalla

NH Collection Helsinki Grand Hansassa on havaittu, että suomalainen kulttuuri kiinnostaa yhä enemmän kansainvälisiä matkailijoita.

”Suomen houkuttelevuutta nostavat erityisesti kulttuurilliset ja elämykselliset aktiviteetit. Historiallisen ympäristön, suomalaisen designin ja taiteen sekä paikallisiin raaka-aineisiin pohjautuvan ravintolamme lisäksi haluamme tarjota vieraillemme mieleenpainuvan mahdollisuuden kokea suomalaista saunakulttuuria. Usva span tarjoamat ohjatut saunotukset, luonnossa toteutettavat ohjatut yrttienkeruu- ja saunaretket sekä kansanperinteeseen pohjautuvat hoidot ovat loistava esimerkki elämyksistä, jotka kiinnostavat kansainvälisiä matkailijoita”, kertoo hotellinjohtaja **Tom Strandberg**.

Vesi vanhin voitehista

Vesi on olennainen osa saunomista, ja riittävä nesteytys tukee saunomisen hyvinvointivaikutuksia.

”Ainutlaatuinen Vellamo-mineraalivesi saa alkunsa Suomen ainoasta luonnon mineraalivesilähteestä Heinolan Viikinäisistä. Luontaisesti emäksinen vesi (pH 8.3) auttaa kehoa ylläpitämään nestetasapainoa, joka vaihtelee hikoilun myötä. Runsasmineraalinen vesi edistää nesteen imeytymistä kehoon optimaalisesti, mikä tukee palautumista niin saunan kuin muun muassa urheilusuorituksen jälkeen”, kertoo **Petteri Ahonen** Vellamolta.

Usva by Terhen Spa ja NH Collection Helsinki Grand Hansa tarjoavat autenttisen mahdollisuuden sukeltaa syvälle suomalaisen saunakulttuurin ytimeen – yhdistäen ikiaikaiset hoitoperinteet ja modernin hyvinvointiajattelun. Hyvinvointikeskus on hotellivieraiden lisäksi avoinna myös kaupunkilaisille ja muille vieraille.

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

Usva Club -jäsenyys sisältäen korkeasti varustellun kuntosalin ja saunaosaston käytön sekä alennuksia day spa -hoidoista sekä hotellin palveluista 100–250 € kuussa. Lue lisää [jäsenyystasoista ja hinnoittelusta](#).

Usva by Terhen Spa

Usva by Terhen on suomalaisesta luonnosta ja ikivanhoista hyvinvointi- ja saunaperinteistämme inspiroitunut spa. Kokonaisuuteen kuuluu elämyksellinen saunaosasto, jossa voi kokea kylmän ja kuumen terapeuttiseen vaikutukseen perustuvia rituaaleja, DIY-hoitoja ja ammattilaisten tarjoamia korkealaatuisia day spa -hoitoja. NH Collection Helsinki Grand Hansa -hotelliin avattu Usva by Terhen spa on ensimmäinen saunomiseen ja hyvinvointiin erikoistuneen konsulttiyhtiö Terhenen kehittämällä Usva-konseptilla operoiva kokonaisuus. Lisätietoa: [Usva by Terhen Spa](#)

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 hulpeimmat näköalat tarjoilee Kupoli-cocktailbaari ja hotellin monipuoliset kokous- ja juhlatilat tarjoavat puitteet unohtumattomille tapahtumille. Hotellin pohjakerroksessa sijaitsee suomalaisesta saunaperinteestä inspiroitunut, elämyksellinen Usva spa sekä hulpea 300 neliön Usva Wellness -kuntosali. NH Collection Helsinki Grand Hansa on osa kansainvälistä Minor-hotelli-yhtiötä.

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

NH Collection Hotels & Resorts

NH Collection Hotels & Resorts on korkeatasoinen majoitusbrändi, jolla on lähes sata kohdetta ympäri Eurooppaa ja Amerikkaa ja kasvava maailmanlaajuinen verkosto esimerkiksi Arabiemiirikunnissa, Malediiveilla ja Sri Lankassa. NH Collection tarjoaa poikkeuksellisia majoituskokemuksia yhdistäen täydellisesti mukavuuden, innovatiivisuuden, intuitiivisen palvelun, tyylikkään ympäristön ja yllättävät, paikallisen kulttuurin inspiroimat makuelämykset.

NH Collection on osa kansainvälistä [Minor Hotels](#) -hotelli-yhtiötä ja kuuluu [Minor DISCOVERY](#) -uskollisuusohjelmaan. Lisätietoja saat osoitteesta [nh-collection.com](#), ja voit seurata NH Collectionia [Facebookissa](#), [Instagramissa](#) ja [YouTubessa](#).

Minor Hotels

Minor Hotels on globaali hotelliketju, jolla on yli 550 hotellia, lomakeskusta ja -huoneistoa 58 maassa visionaan yhdistää ja innostaa. Hotellinomistajana, -operaattorina ja -sijoittajana Minor Hotels täyttää nykypäivän kansainvälisten matkailijoiden tarpeet ja toiveet monipuolisen kahdeksan hotellibrändin – Anantara, Avani, Elewana Collection, NH, NH Collection, nhow, Oaks ja Tivoli – sekä niihin liittyvien erilaisten yritysten kautta. Minor Hotelsin kunnianhimoisena kasvutavoitteena on avata globaalisti 280 uutta hotellia vuoden 2027 loppuun mennessä. Minor Hotels on maailman suurimman itsenäisten hotellien liittouman, [Global Hotel Alliancen \(GHA\)](#), jäsen ja osa [Minor DISCOVERY](#) -uskollisuusohjelmaa.

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

Lisätietoa:

Annica Holmberg, markkinointi- ja viestintäpäällikkö
Puhelin. 040 561 0495
Sähköposti: ah.holmberg@nh-hotels.com

