

# Verwöhnung von Kopf bis Fuss

Reinigung, Entspannung, Pflege, wohltuende Speisen: Der Hamam Basar +Salon im Zürcher Seefeld bietet eine ganzheitliche Revitalisierung – ein Ort der Regeneration um sich genussvoll und regelmässig eine Auszeit zu gönnen.



Lis Mijnsen

Initiantin & Inhaberin Hamam Basar +Salon

**W**ohlig eingebettet versinken wir in den Kissen und lassen uns die erfrischende Kräutertee-Hausmischung schmecken. Das Hamam-Reinigungsritual und eine wohltuende Ganzkörpermassage mit eigens produzierten biologischen Ölen haben ihre Wirkung getan: So entspannt von der kleinen Zehe bis zur Haarwurzel waren wir noch selten.

Modern, urban, mit Mousharabies durchbrochenen Fassadenelementen, fügt sich das Hamam-Gebäude ganz selbstverständlich in die Umgebung ein. Feine natürliche Düfte und eine Mitarbeiterin heissen uns herzlich willkommen. Wir werden ins Hamam-Ritual eingeführt: Vom Aufwärmraum nehmen wir die Hamam-Utensilien mit in den Warmraum, füllen warmes Wasser in Capazos, begiessen uns ausgiebig in den Nischen und waschen uns mit Savon Noir. Mit dem warmen Wasser wird der Körper aufgewärmt und der Stoffwechsel angeregt, Toxine werden ausgeschwemmt. Zusätzlich aufgewärmt im Heissraum, rubbeln wir uns danach mit dem Gommagehandschuh von Kopf bis Fuss und waschen aufgeweichte Hautschüppchen ab. Anschliessend wird der Rhassoul, eine Tonerde aus dem Atlas, aufgetragen. Diese remineralisiert, bindet Giftstoffe und hinterlässt eine seidenzarte Haut. Zwischendurch entspannen wir auf dem Herzstück des Hammams, dem warmen Nabelstein, mit Blick in die wunderbar reflektierenden Leuchten. In ein grosses Hamam-Tuch gehüllt, liegen wir nach dem Rundgang mit Tee und köstlicher Dattelmilch versorgt im Ruheraum. Nach dem Nachschwitzen



werden wir zu den Behandlungsräumen begleitet, wo wir eine auf unsere Bedürfnisse abgestimmte Massage geniessen, die auch die letzten Verspannungen löst.

## Wohltuende Speisen

Ein Erlebnis ist auch der Besuch im Salon, dem hauseigenen Restaurant. Hier sind alle Gäste unabhängig von einem Hamam-Besuch willkommen.

Liebevoll zubereitete Mezze, knackig frische Salate, gehaltvolle Suppen, hausgebackenes Dinkel- und glutenfreies Brot und frisch gepresste Säfte werden serviert – alle Köstlichkeiten sind vegetarisch und vegan sowie biologisch und vollwertig. Die Menüs werden mit marktfrischen Produkten aus der Region zubereitet, ausgewogen und wohltuend. Gewürzt wird

hauptsächlich mit frischen Kräutern, gesüsst mit Birkenzucker. Auf Sensibilitäten der Gäste wird besonders Rücksicht genommen. Beim Bestellen erfahren wir von der aufmerksamen Bedienung, dass täglich durchgehend warme Küche serviert wird und man alles auch to-go mitnehmen kann, falls die Zeit zum feinen Kochen fehlt.

Wir stärken uns mit einer hausgemachten Hamam-Suppe mit viel Gemüse und Kräutern, Linsen, Vollreis-Spaghetti, buntem Salat mit feinem Dressing, Kichererbsen, Granatapfelkernen, Sprossen und Kürbiskernen. Zum Abschluss nehmen wir eine hausgemachte Dattelpraliné und Schoko-Friandises. Wir fühlen uns rundum wohl und gut genährt, blättern noch ein wenig in einem Buch aus der Salonbibliothek über marokkanische Textilien, welches man auch im angrenzenden, schön

kuratierten Basar kaufen kann und beschliessen, uns solche Selbstliebe-Momente regelmässig zu gönnen ...

## Zu Gast bei Freund:innen

Ausserordentlich ist die herzliche, aufmerksame Gastfreundschaft, welche vom ganzen Team des Hamam Basar +Salon vermittelt wird. Eine öffentliche Oase, die sich anfühlt wie ein Besuch bei Freund:innen. Diese Sorgfalt im Umgang mit den Gästen, in der Auswahl der hochwertigen Produkte sowie im ganzen Angebot zieht sich wie ein roter Faden durch und zeichnet die Besonderheit dieses wunderbaren Ortes aus.

«Genau diesen Rahmen möchten wir für eine Auszeit bieten, dies ist die Philosophie und Grundlage», bestätigt Lis Mijnsen. «Schön, wenn wir uns diese regelmässig gönnen, uns selbst Sorge tragen, das Immunsystem stärken und Energie tanken, dies ermöglicht uns dieser regenerierende Aufenthalt für die Herausforderungen des Alltags.»

## Eine nach klingende Erfahrung

Noch lange nach dem Besuch im Hamam Basar +Salon spüren wir eine erholsam-erfrischend pure Entspannung.

Eine Empfehlung für alle, die sich selbst etwas Gutes tun und eine Auszeit geniessen möchten, um von Kopf bis Fuss verwöhnt zu werden. Ein Besuch ist ein wertvolles Geschenk – sowohl für sich selbst als auch für die Liebsten. Mit dem Codewort «Salon Surprise» wird eine kleine Köstlichkeit offeriert.

Weitere Informationen unter:  
[hammambasar.ch](http://hammambasar.ch)  
[shop.hammambasar.ch](http://shop.hammambasar.ch)

Hamam  
Basar  
+Salon

