



EUROPA: SCHWEDEN

YOGA UND NATUR

- > Reine Luft zum Atmen und Ruhe zum Entspannen
- > Tägliches Yoga-Programm für Anfänger oder Fortgeschrittene
- > Zusätzliches Aktivprogramm mit Kanu-, Wander- und Radtouren
- > Unterbringung im Zwei- oder Vierbettzimmer in der renovierten Dorfschule
- > Yogaunterricht durch ausgebildete und zertifizierte Yogalehrerin

Yoga und Natur. Das gehört zusammen. Wo könnte das besser harmonieren als in Schweden? Hier findet man die reine Luft zum Atmen und die Ruhe, die es braucht, um zu entspannen. Unsere Kursleitung bietet während der Woche im Aktivcenter Stömne täglich ein Yogaprogramm an.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Yoga für alle

Von Sonntag bis Freitag sind alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses zum Yoga am Morgen eingeladen. Von 07.30 bis 09.00 Uhr begrüßen wir die Sonne. Nach dem Frühstück schließen wir uns dem attraktiven Tagesprogramm des Aktivcenters Stömne an, unternehmen Touren als Gruppe oder gehen unsere eigenen Wege. Alles ist möglich. Wir paddeln auf dem einsamen Stömnesee, radeln zum gemütlichen Café Kvarnen nach Klässbol, genießen die Aussicht auf der Fornborg und wandern durch den verwunschenen Wald im Naturreservat Glaskogen. Nachmittags schließen sich weitere Yoga-Einheiten an, von ca. 16.30 bis 18.00 Uhr. Falls wir tagsüber länger unterwegs waren, verlegen wir die Übungen auf den Abend. Alle Einheiten sind für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

2. Reisetag: Unterkunft & Verpflegung

Wir übernachten im Stömnegården. In der renovierten Dorfschule stehen mit dem ehemaligen Klassenzimmer und der Turnhalle gleich zwei große Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen wir die Yogamatten ausbreiten können. In der einsamen Natur finden wir weitere, großartige Möglichkeiten für unsere Übungen. Auf sonnenwarmen Felsen am See, auf alten Kultplätzen der Wikinger und am Badesteg des Stömnesees.

Alle Zwei- und Vierbettzimmer haben ein modernes Bad mit DU/WC erhalten. Im Erdgeschoss befinden sich die Küche und die großzügigen Gemeinschaftsräume. Eine kleine Sauna und die Zimmer liegen im Obergeschoss. Jedes Zimmer hat ein Motto, das an berühmte schwedische Persönlichkeiten, wie Abba, L.M. Ericsson, Alfred Nobel, Astrid Lindgren, Selma Lagerlöf, Björn Borg und Carl von Linné erinnert.

Weitere Doppelzimmer, ebenfalls mit DU/WC, belegen wir in der Nachbarschaft, im „Weißen Haus“.

Auf dem ca. 5000 m² großen Gelände gibt es außerdem eine Feuerstelle, einen Volleyballplatz und gemütliche Sitzflächen im Freien auf Veranda und Terrasse. Das Haus ist umgeben von Wäldern, Wiesen und Feldern. Der See Glafs fjorden ist ca. 500 m entfernt.

Verpflegung

Eine erweiterte Halbpension ist im Reisepreis enthalten. Vom Frühstücksbuffet kann sich jeder ein Lunchpaket zubereiten. Am Abend serviert der Koch bzw. die Köchin ein Essen mit Vor-, Haupt- und Nachspeise.

3. Reisetag: Verlängerungswoche

Die Yogawoche kann mit einem einwöchigen Aufenthalt im [Aktivcenter Stömne](#) kombiniert werden. Das Haus am Rande des Naturreservates Glaskogen hat Zwei- und Vierbettzimmer mit DU/WC, eine Sauna, eine Turnhalle und große Gemeinschaftsräume. Ein Koch bzw. eine Köchin ist für die Verpflegung zuständig. Während der Woche im Aktivcenter unternehmen wir Wanderungen, Ausflüge, Kanu- und Fahrradtouren.

Preis für die Yogawoche plus 1 Woche im Aktivcenter Stömne: 1.939,- € pro Person inkl. Busanreise.

Auf Wunsch kann die Yogawoche auch mit den anderen Reisen in Värmland kombiniert werden: Kanu-, Waldläufer-, Seekajak- Trekkingwoche bei den ersten beiden Terminen.

Kanu-, Waldläufer-, Seekajak- Trekkingwoche oder auch mit dem Outdoor-Fotografie-Kurs bei den Terminen im August.

4. Reisetag: Anreise

Busanreise

Mitfahrgelegenheit in unserem Reisebus am Freitag ab Münster (15:00) und Hamburg (19:00). Kurz nach 21:00 Uhr nehmen wir schon die Fähre von Puttgarden nach Rödby (Dänemark). Die Überfahrt dauert ca. 45 Minuten. Bis zum Hafen in Helsingör fährt der Bus wieder nur ca. zwei Stunden. Dort nehmen wir die Fähre nach Helsingborg (ca. 20 Minuten). Wir sind also schon um kurz nach Mitternacht, mit entspannten Pausen auf den Fähren, in Schweden. Ankunft am Samstagmorgen in Stömne um ca. 09:00 Uhr. Rückfahrt am Samstagabend mit Ankunft in Hamburg am Sonntagmorgen (ca. 10.00 Uhr) und in Münster (ca. 14:00 Uhr).

Fluganreise/Fähranreise via Oslo

Ab Oslo Busbahnhof fährt am Samstagmorgen ein Flixbus um 08:00 Uhr Richtung Karlstad/Stockholm, also von Norwegen nach Schweden. Die Fahrt mit dem Flixbus dauert nur 2 Stunden und 25 Minuten. Wir organisieren Transfers ab/bis Haltestelle „Knöstad“ an der E 18 (15 Euro pro Strecke pro Person). Auf der Rückreise wäre man um ca. 15:25 Uhr wieder am Busbahnhof in Oslo (Abfahrt Knöstad 13:00 Uhr). Je nach Flugzeit oder Fährfahrt müsste man Zusatz-Übernachtungen in Oslo buchen.

Anreise via Stockholm

Stömne erreicht man ab Stockholm mit öffentlichen Verkehrsmitteln in ca. 5-7 Stunden und mit nur 1 Umstieg (Zug bis Arvika oder Säffle, Linienbus bis Stömne) erreichbar. Samstags verkehrt von Stockholm auch ein Flixbus bis Haltestelle "Knöstad". Abfahrt in Stockholm um 08:00 Uhr mit Ankunft in Knöstad um 13:00 Uhr.

Die Rückreise ist am Samstag mit dem Flixbus ab Knöstad möglich. Ab Knöstad 10:25 Uhr, an Stockholm City 15:25 Uhr. Transfer zur Haltestelle: 15 € pro Person.

PKW-Anreise

Gerne sind wir bei der Buchung von Fähren nach Schweden behilflich. Auf einer Freifläche neben dem Stömnegården stehen kostenfreie Parkplätze zur Verfügung.

| TERMINE UND PREISE | | | |
|-------------------------------------|------------|--------|------------|
| von | bis | Plätze | Preis in € |
| 05.07.2024 | 14.07.2024 | X | 1.219 € |
| 12.07.2024 | 21.07.2024 | X | 1.219 € |
| 19.07.2024 | 28.07.2024 | ✓ | 1.219 € |
| inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person | | | 1.219 € |
| mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person | | | 899 € |
| 26.07.2024 | 04.08.2024 | ✓ | 1.219 € |
| inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person | | | 1.219 € |
| mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person | | | 899 € |
| 02.08.2024 | 11.08.2024 | ✓ | 1.219 € |
| inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person | | | 1.219 € |
| mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person | | | 899 € |
| 09.08.2024 | 18.08.2024 | ✓ | 1.219 € |
| inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person | | | 1.219 € |
| mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person | | | 899 € |
| 16.08.2024 | 25.08.2024 | ✓ | 1.219 € |
| inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person | | | 1.219 € |
| mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person | | | 899 € |
| 23.08.2024 | 01.09.2024 | ✓ | 1.219 € |
| inkl. Busanreise Fr.-So. pro Person | | | 1.219 € |
| mit Eigenanreise Sa.-Sa. pro Person | | | 899 € |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Busanreise und Fähüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- > 7 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- > Verpflegung mit Frühstück, Lunchpaketmöglichkeit und Abendessen
- > Saunamöglichkeit
- > Aktivprogramm mit Kanu-, Wander- und Radtouren
- > Tägliches Yogaprogramm
- > Reiseleitung

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Aufpreis Zweibettzimmer pro Pers./Woche (98 €)
- > Buszustieg Münster (Freitag 15:00 Uhr) (0 €)
- > Buszustieg Hamburg (Freitag 19:00 Uhr) (0 €)
- > Transfer Knöstad-Stömne, Samstag (bei Flixbus aus Oslo) (15 €)
Passend zum Flixbus aus Oslo mit Ankunft in Knöstad um 10:25 Uhr
- > Transfer Stömne-Knöstad, Samstag (bei Flixbus nach Oslo) (15 €)
Passend zum Flixbus nach Oslo mit Abfahrt in Knöstad um 13:00 Uhr
- > Transfer Stömne-Knöstad, Samstag (bei Flixbus aus Stockholm) (15 €)
Passend zum Flixbus aus Stockholm mit Ankunft in Knöstad um 13:00 Uhr
- > Transfer Knöstad-Stömne, Samstag (bei Flixbus nach Stockholm) (15 €)
Passend zum Flixbus nach Stockholm mit Abfahrt in Knöstad um 10:25 Uhr
- > Vegetarisch (0 €)
- > Vegan (0 €)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 10

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.
- > Nach Vertragsabschluss und Erhalt des Reisepreissicherungsscheins ist eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig und zu leisten. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Die Restzahlung ist 21 Tage vor Reiseantritt fällig und zu leisten, wenn feststeht, dass die Reise durchgeführt wird. Bei Flug- und/oder Fährbuchungen können sich andere Zahlungsmodalitäten ergeben, die auf der Reisebestätigung entsprechend ausgewiesen werden.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Mindestalter: ab 18 Jahren

Pass- und Visumserfordernisse

Die Einreise nach Schweden ist für EU-Bürger mit folgenden gültigen Dokumenten möglich:
Reisepass, Personalausweis, Kinderreisepass

Anmerkung:

Sollten Sie kein EU-Bürger sein oder liegen spezielle Merkmale (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft) vor, teilen Sie uns das bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung mit, damit wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie als Reisender selbst dafür verantwortlich sind, die richtigen und gültigen Visa- und Ausweispapiere bei sich zu tragen.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.