

EUROPA: ESTLAND

ESTLAND ERLEBEN MIT YOGA, TALLIN UND DER FRAUENINSEL KIHNU

- > Besichtigung von Tallinn
- > Wohnen in absoluter Stille an einem Frauenort
- > Mit Yoga, Tanz und individuellen Massagen
- > Ausflug auf die Fraueninsel Kihnu
- > Estländerinnen begleiten die Ausflüge
- > Musikerin führt in die traditionelle Musik ein
- > Clean Eating: Kursleiterin ist vegetarische Kochbuchautorin
- > Kochstunde mit Marika Blossfeldt

Die Hauptstadt Tallinn besichtigen. Wohnen an einem idyllischen Naturplatz. Einfachheit, Ruhe, Vollwertküche, alle Zeit der Welt für die Entdeckung der Langsamkeit. Körperliche und seelische Regenerierung im Nichtstun und verwöhnt werden. Yoga, Tanz und Massagen und Tagesausflüge zu schönsten Inseln. Highlight: Die Fraueninsel Kihnu.

Mehr über diese Fraueninsel [Kihnu](#)

Estland, das ist vor allem eine unglaubliche Weite mit einsamen Landstrichen, ursprünglichen Küsten, kleinen Inseln, viele Naturparks und Vogelreservaten. Hier ist die Ruhe und die Gelassenheit noch zu Hause. Und besonders zuhause ist sie im Polli Talu Arts Center von Marika Blossfeldt.

Unterkunft

Das [Polli Talu Arts Center](#) ist ein traditioneller estnischer Bauernhof, der mit viel Feingefühl und Liebe restauriert wurde und nun mit reetbedeckten Dächern, idyllischer Naturverbundenheit und leckerer Vollwertküche Gäste und Künstler:innen aus aller Welt anlockt.

Untergebracht sind wir im ehemaligen Speicher des Hofes. Die Zimmer sind sehr schlicht gehalten und als Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer angelegt. Stauraum und Möblierung sind reduziert, der Fokus liegt auf Funktionalität. Die Duschräume befinden sich im Haupthaus und im Ateliergebäude und werden gemeinschaftlich genutzt. Diese Unterkunft versteht Einfachheit nicht

als Mangel, sondern als bewusstes Konzept.

Was das Polli Talu auszeichnet, ist weniger Ausstattung als Atmosphäre: Stille, Weite, ein eigener Gemüsegarten, jahrhundertealte Bäume und viel unverbaute Landschaft. Das Meer liegt nur wenige Kilometer entfernt. Wer sich auf diese Form des Wohnens einlässt, erlebt einen Ort, der Ruhe ermöglicht, ohne sich in den Vordergrund zu drängen.

Programm

Zum Auftakt erkunden wir Tallinn – eine lebendige, gut überschaubare Hauptstadt, deren mittelalterliche Altstadt vollständig von der historischen Stadtmauer umschlossen ist und sich autofrei erschließen lässt. Kopfsteinpflaster, kleine Läden, Cafés und viel Grün machen das Bummeln hier angenehm und entspannt.

Im Anschluss geht es weiter zum Polli Talu Arts Center an der estnischen Westküste. Der Hof liegt ruhig in der Landschaft, nur wenige Kilometer vom Meer entfernt.

Hier verlagert sich der Schwerpunkt der Reise: weg vom Erkunden, hin zum Innehalten. An den Tagen ohne Ausflüge gibt es morgens ein einstündiges Yoga vor dem Frühstück und danach Einzelbehandlungen in Massage sowie auch mal eine Tanzstunde nach dem Abendessen.

Mehrere Tagesausflüge führen in die nähere Umgebung und auf die Inseln der Region. Wir bewegen uns durch Naturlandschaften zwischen Meer und Moor, begegnen Orchideenwiesen, Kranichen und weiten Horizonten. Begleitet werden wir von Frauen aus der Region, die ihre Umgebung, ihre Geschichte und ihren Alltag kenntnisreich vermitteln. Auch traditionelle Musik ist Teil dieser Begegnungen.

Mehrere Tagesausflüge führen in die nähere Umgebung und auf die Inseln der Region. Wir bewegen uns durch Naturlandschaften zwischen Meer und Moor, begegnen Orchideenwiesen, Kranichen und weiten Horizonten. Begleitet werden wir von Frauen aus der Region, die ihre Umgebung, ihre Geschichte und ihren Alltag kenntnisreich vermitteln. Auch traditionelle Musik ist Teil dieser Begegnungen und wird frauenstark vertreten.

Ein besonderer Höhepunkt ist der Ausflug auf die sogenannte „Fraueninsel“ Kihnu. Die Insel wurde 2003 von der UNESCO in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen – aufgrund ihrer lebendigen Traditionen und der zentralen Rolle der Frauen im sozialen und kulturellen Leben. Da die Männer traditionell oft tageweise auf See sind, tragen Frauen seit Generationen Verantwortung für Familie, Wirtschaft und Gemeinschaft. Dieser selbstverständliche, weiblich geprägte Alltag ist bis heute spürbar.

Eine wichtige Rolle spielt dabei die auf Kihnu geborene Bürgermeisterin Annely Akkerman, die sowohl die Fährgesellschaft als auch die lokale Tourismusagentur leitet und sich aktiv für den Erhalt der traditionellen Lieder, Tänze und Bräuche einsetzt. Geführt werden wir von der Leiterin des Vereins für das Kulturerbe von Kihnu, die Einblicke in Geschichte, Gegenwart und die besondere gesellschaftliche Struktur der Insel gibt und Fragen offen beantwortet.

Reiseleiterin

Die Gründerin des Polli Talu Arts Center, Marika Blossfeldt, prägt den Aufenthalt auf dem ehemaligen Bauernhof in vielerlei Hinsicht. Ihr Hintergrund als Malerin, Tänzerin, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin fließt selbstverständlich in den Alltag vor Ort ein. Mit Polli Talu hat sie sich den Wunsch erfüllt, auf dem Land zu leben und Arbeit, Kreativität und gesunde Ernährung an einem Ort zu verbinden.

Besonders sichtbar wird das in ihrer Küche. Marika kocht klar, reduziert und konsequent vegetarisch. Ihre Art zu kochen ist kein Event, sondern Teil des Gesamtkonzepts des Hofes. Für eines ihrer Kochbücher wurde sie international ausgezeichnet – ein Hinweis darauf, wie ernsthaft und durchdacht sie sich mit Ernährung auseinandersetzt.

[Cooking with Marika - Recipes from My Estonian Farm](#),



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Individuelle Anreise nach Tallinn

Anreise ins Hotel nach Tallinn (Wir sind gerne bei der Organisation der Anreise behilflich). Einchecken im Hotel. Ab ca. 17 Uhr treffen mit der Stadtführerin zu einem 2-stündigen Altstadtbummel mit anschließendem Abendessen (das Essen ist nicht im Reisepreis inkludiert). Übernachtung im [Ibis Styles Tallinn](#), 5 Gehminuten von der Altstadt entfernt.

2. Reisetag: 2. Tag: Tallinn entdecken

Heute unternimmt Ihr mit der Stadtführerin einen Ausflug mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Kadriorg und besichtigt das KUMU (Kunstmuseum). Mittagspause in einem Restaurant in Kadriorg (jede bezahlt selbst). Danach geht die Führung weiter in die Stadtteile Kalamaja und Telliskivi. Hier endet die Tour und wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr gut zu Fuß in die Altstadt und ins Hotel zurück gehen und unterwegs in den schönen Geschäften shoppen oder in einem der zahlreichen Cafés estländische Köstlichkeiten probieren.

(F)

3. Reisetag: 3. Tag: Weiterreise zum Polli Talu Arts Center

Der Vormittag steht zur freien Verfügung in Tallinn. Am Nachmittag gemeinsamer Transfer an die Westküste Estlands zum Polli Talu Arts Center. Begrüßung durch die Gastgeberin, Kennenlernen des Ortes und Zimmerverteilung. Ein Spaziergang in Richtung Küste rundet den Ankunftstag ab. Übernachtung im Polli Talu Arts Center.

(F/A)

4. Reisetag: 4. Tag: Yoga und Massage

Der Tag ist bewusst ruhig gestaltet. Eine sanfte Yogaeinheit unterstützt das Ankommen im Körper. Im Laufe des Tages finden individuelle Massagen statt. Dazwischen bleibt Zeit für Ruhe, Spaziergänge oder Lesen. Am Abend gemeinsamer Saunabesuch mit traditioneller Holzfeuer-Sauna und Birkenzweigen.

Übernachtung im Polli Talu Arts Center.

(F/M/A)

5. Reisetag: 5. Tag: Tagesausflug nach Matsulu

Tagesausflug in den Matsalu-Nationalpark, eines der wichtigsten Naturschutzgebiete des Landes. Wir besuchen das naturhistorische Museum, erkunden Küstenwiesen und Moorlandschaften und unternehmen eine Bootsfahrt durch das Schilf. Ein Picknick unterwegs gehört dazu. Rückkehr am frühen Abend und gemeinsamer Saunagang.

Übernachtung im Polli Talu Arts Center.

(F/A)

6. Reisetag: 6. Tag: Tagesausflug zur Insel Muhu

Heute fahren wir mit Bus und Fähre auf die Insel Muhu. Dort besuchen wir eine mittelalterliche Kirche, eine vorgeschichtliche Grabstätte und das Freilichtmuseum Koguva mit seiner bedeutenden Textiltradition. Gemeinsames Mittagessen auf einem Bauernhof und Spaziergang entlang der Küste.

Übernachtung im Polli Talu Arts Center.

(F/M/A)

7. Reisetag: 7. Tag: Mit der Kochbuchautorin kochen

Am Morgen Yogaeinheit. Anschließend Kochstunde mit der Gastgeberin, die Einblicke in ihre reduzierte, vegetarische Küche gibt. Das gemeinsam Zubereitete wird mittags gegessen. Am Nachmittag weitere Massagen und Zeit zur freien Verfügung.

Übernachtung im Polli Talu Arts Center.

(F/M/A)

8. Reisetag: 8. Tag: Tagesausflug zur Fraueninsel Kihnu

Früher Start zum Tagesausflug auf die Insel Kihnu. Nach der Überfahrt werden wir von einer lokalen Guide empfangen. Museums- und Kirchenbesuch, Einblicke in das Alltagsleben der Insel, Besuch eines Bauernhofs und gemeinsames Mittagessen. Am Nachmittag erleben wir traditionelle Musik und Gesang, bevor es zurück aufs Festland geht.

Übernachtung im Polli Talu Arts Center.

9. Reisetag: 9. Tag: Tagesausflug nach Pärnu

Tagesausflug nach Pärnu, Estlands bekanntestem Kurort. Besuch eines Thermen-SPAs (Eintritt optional), Zeit für ein individuelles Mittagessen sowie Spaziergang durch die Fußgängerzone und entlang des Strandes. Am Abend Rückkehr zum Hof. Zum Abschluss gemeinsames Musizieren mit einer lokalen Musikerin, die in traditionelle Lieder und Rhythmen einführt.

Übernachtung im Polli Talu Arts Center.

10. Reisetag: 10. Tag: Abreise und Rücktransfer nach Tallinn

Gemeinsamer Transfer gegen 10 Uhr zurück nach Tallinn und individuelle Abreise.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.07.2026	24.07.2026	!	2.320 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 2 Übernachtungen in kleinem Innenstadthotel in Tallinn in DZ/ mit Du/WC
- > 2std. Stadtführung in Tallinn (deutschsprachig)
- > Halbtägiger Ausflug in Tallinn (deutschsprachig)
- > Gemeinsamer Transfer ab/bis Tallinn
- > 7 Übernachtungen in DZ mit geteiltem Bad im Polli Talu Arts Center
- > Vegetarische Halbpension im Polli Talu Arts Center
- > Alle Transfers während der Woche
- > Tagesausflug zur Insel Muhu
- > Tagesausflug mit Marika zur Fraueninsel Kihnu mit Transfers und allen Führungen auf der Insel
- > Estnischer Tanz- und Liederabend mit Musikerin
- > 1 Kochstunde mit Marika
- > 2 std. SPA-Besuch in Pärnu
- > Bootsfahrt im Nationalpark Matsalu
- > 2 Ausflüge mit Marika (Matsalu, Pärnu)
- > 2x Sauna
- > 2 Einzel-Massagestunden pro Teilnehmerin
- > Tanz- und Yogastunden laut Programm
- > Deutschsprachige Reiseleiterin
- > CO2-Kompensation der Flüge mit Atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Getränke
- > Zusätzliche Massagen oder Sauna Besuche

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 8

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.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch Wetterumschwünge, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bis hin zu einer Änderung der Unterbringung.

Reiseleiter/innen

- > Marika Blossfeldt
Marika ist Estländerin, in Deutschland aufgewachsen und meist in New York zuhause. Sie ist Malerin, Tänzerin, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin, fantastische Köchin und preisgekrönte vegetarische Kochbuchautorin. Die Sommermonate verbringt sie in ihrem geliebten Polli Talu (Pollis Bauernhof) im Westen Estlands, wo sie die Küche leitet und ihre Gäste mit Vollwertkost verwöhnt.

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Alle Zahlungen, Rücktritts- und Stornobedingungen richten sich nach den AGB von WomenFairTravel.
- > Anzahlung: spätestens 14 Tage nach Erhalt der Reiserechnung (20% des Reisepreises)
- > Restzahlung: spätestens 21 Tage vor Reisebeginn (80% des Reisepreises).
- > Rücktritt: jederzeit vor Reisebeginn möglich. Es gelten unsere Rücktrittsbedingungen gemäß AGB
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, bleiben vorbehalten. Gleiches gilt für Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang. Wir sind stets bemüht, die Reise wie beschrieben durchzuführen. Dennoch können veränderte Flugpläne, klimatische Bedingungen, infrastrukturelle Probleme oder andere unvorhersehbare Ereignisse zu Anpassungen führen – beispielsweise zu Änderungen des Tagesablaufs, einer Umstellung der Programmtage oder einer alternativen Unterbringung. Die Teilnahme an optionalen Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Beschwerden oder Problemen im Rahmen solcher Aktivitäten wende Dich bitte direkt an den jeweiligen Veranstalter, bei dem die Leistung gebucht wurde.
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

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