

EUROPA: FINNLAND

## "EINWALDEN" - INSELAUSZEIT & NATUR RETREAT IM SCHÄRENMEER

- > Naturnahes Eco Glamping
- > Waldbaden im Inselwald
- > Solo-Zeit
- > Intuitives Bogenschießen
- > Nature Mentoring
- > Naturcoaching
- > Seekajak-Tour
- > Finnische Sauna
- > Kustavi Archipel

### **NATUR RETREAT AUF DER KALLIOKUMPU ISLAND ECO LODGE - FINNLAND SCHÄRENMEER**

Ziehe dich zurück in den Inselwald und stärke dein Wohlbefinden bei einem Natur-Retreat auf der KallioKumpu Island Eco Lodge im finnischen Schärenmeer. Mitten im Kustavi Archipel gelegen, einem Gebiet von außergewöhnlicher natürlicher Schönheit, ist dies der perfekte Ort, um den Stress und die Strapazen des Alltags hinter dir zu lassen, dich zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Während des Retreats wirst du dich mit verschiedenen Übungen und Elementen (z.B. Waldbaden, Sauna Yoga, Coaching, Meditation, Gespräch & Journal, Nature Walk) auf dein Innerstes besinnen. Zur Halbzeit des Retreats wartet eine Solozeit im Inselwald auf dich, bei der du dich 'einwalden' wirst. Eine Nacht lang verbringst du im Baumzelt intensive Zeit mit dir und der Natur.

### **Dein Nature-Retreat in einem Hideaway mitten im finnischen Schärenmeer zwischen Archipelago-Nationalpark und Nationalpark Bottnische See.**

Erlebe die transformierende Kraft der Natur bei unserem intensiven Forest - Island - Retreat. Lass' dich von finnischer Natur und ihrer natürlichen Harmonie umarmen, während du die Kunst des Shinrin Yoku/ Waldbaden praktizierst und in die heilende Kraft des Inselwaldes eintauchst. Verbinde dich bei deiner persönlichen Solozeit im Wald mit deinem Selbst und der umgebenden Natur. Genieße die ruhige Schönheit des Schären Gartens. Gönn dir die ultimative Entspannung,

sowie köstliche Gerichte aus saisonalen und regionalen Zutaten. Zelebriere ein holzbefeuertes finnisches Saunabad mit Kräutersauna im Forest-SPA und erlebe wie Anspannung und Stress vergehen. Nimm teil an einem Workshop zur DIYSauna-Kosmetik, einer Coachingstunde 'Zielarbeit durch Intuitives Bogenschießen' und einer Meditation, die innere Ruhe und Vitalität fördert. Oder entdecke für dich Sauna Yoga! Ergänze dein Erlebnis mit optionalen ganzheitlichen Massagebehandlungen, die deinen Körper und deine Seele zusätzlich nähren oder buche eine geführte Seekajaktour durch das zauberhafte Kustavi Inselparadies. Zudem besteht die Möglichkeit, dein persönliches 2 - 4 stündiges Naturcoaching sowie ein begleitendes Nature Mentoring, zur tieferen Naturverbundenheit, zu der Reise hinzu zu buchen. Begleite uns auf diesem außergewöhnlichen Retreat und begib dich auf eine Reise zu dir selbst.

**"Finnlands größter schatz ist die Natur - SEEN, WÄLDER, FJELLS UND MEER schenken dir innige Ruhe und tiefe Zufriedenheit."**

**UNTERKUNFT auf der KALLIOKUMPU ISLAND ECO LODGE** - Die KALLIOKUMPU ISLAND ECO LODGE liegt auf einer Insel im äußeren Schärengarten des finnischen Schärenmeeres, dem größten Archipel der Welt. Allein unsere Gemeinde Kustavi erstreckt sich über zweitausend Inseln\*, auf denen nur 950 Einwohner das ganze Jahr über leben.

Das blaue Inselhaus, das wir mit unserer Familie bewohnen, befinden sich auf einem 4500m<sup>2</sup> großen naturnahen Gelände. Dort finden sich drei luxuriöse Glamping-Unterkünfte, ein Forest-SPA, bestehend aus SPA-Tipi & finnischer Sauna, eine gemeinschaftliche Outdoor-'Wald'-Küche und eine gemütliche Feuerstelle. Spazierwege und Trails durch den Inselwald beginnen direkt bei der Lodge. Ein Eco Hideaway in atemberaubend schöner Landschaft.

Während des Aufenthaltes bei uns wohnst du im 20 m<sup>2</sup> Lotus Belle oder Sibley Bell Glamping Zelt mit eigener Terrasse, Holzfeuerofen und gemütlichem Queensize- oder Twin-Bett. Hofsauna, Outdoor-Walddusche und Öko-Toilette sind in unmittelbarer Nähe.

**VERPFLEGUNG auf der KALLIOKUMPU ISLAND ECO LODGE** : Während deines Retreats auf der Kalliokumpu Island Eco Lodge kannst du ausschlafen. Unser Insel-Frühstück servieren wir von 9 bis 10 Uhr (finnisches Brot, selbst gemachte Marmeladen, Käse, vegetarischer Aufstrich, eingelegter Fisch, Obst, Haferbrei, Joghurt oder Müsli...). Mittags erhaltet ihr für unterwegs ein Lunchpaket. Wenn wir frisch gebacken haben, servieren wir am Nachmittag Kahvia & Pulla (Kaffee und traditionelles finnisches Hefengebäck). Das gemeinsame warme Abendessen findet um ca. 18:30 Uhr statt. Wir kochen in der Regel vegetarisch oder vegan, mit der Ausnahme von Fisch, den wir gerne frisch zubereiten. Habt ihr Allergien oder spezielle Nahrungsmittelunverträglichkeiten, dann besprecht dies bitte mit uns zum Zeitpunkt der Buchung. In den Glampingzelten steht Quellwasser, sowie Kaffee & Tee zur eigenen Zubereitung, bereit.

*\* Das Kustavi Archipel ist riesig und erstreckt sich über eine Fläche von insgesamt ca. 770 km<sup>2</sup> (das entspricht in etwa der Fläche Hamburgs). Davon sind ca. 600 km<sup>2</sup> Meeresfläche.*



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: ANKUNFT AUF DER KALLIOKUMPU ISLAND ECO LODGE

18:00 Ankommensgespräch

18:30 Abendessen am Lagerfeuer

### 2. Reisetag: WALDBADEN & SAUNA YOGA

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

dazwischen: ICH-Zeit oder optionale Forest-SPA Massage

Mittags:Lunchpaket

16:00 Sauna Yoga

18:30 Abendessen

### 3. Reisetag: NATURE WALK

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

11:00 Nature-Walk

Mittags:Lunchpaket

dazwischen: ICH-Zeit oder optionales Naturcoaching/ Einzelcoaching

18:30 Abendessen

#### **4. Reisetag: INTUITIVES BOGENSCHIESSEN**

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

11:00 - 13:00 Coaching Intuitives Bogenschießen "Arbeit an persönlichen Zielen"  
& Vorbereitung auf die Solozeit 'Einwalden'

Mittags:Lunchpaket

dazwischen: ICH-Zeit

18:30 Abendessen

#### **5. Reisetag: "EINWALDEN" SOLOZEIT IM INSELWALD**

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

dazwischen: ICH-Zeit oder optional geführte Seekajaktour zu einer einsamen Insel im Archipel

Mittags:Lunchpaket

18:30 Abendessen

19:00 Solozeit 'Einwalden' - eine Baumzeltnacht im Inselwald

#### **6. Reisetag: REFLEKTION & WORKSHOP: DIY WELLNESSKOSMETIK MIT ABEND IM FOREST SPA**

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

11:00 - 12:00 Nachgespräch Solozeit 'Einwalden'

12:00 - 13:30 Workshop: DIY Saunakosmetik: Frische Forest-Peelings & Waldfußbäder

Mittags:Lunchpaket

dazwischen: ICH-Zeit

18:30 Abendessen

20:00 - 22:00 Privat Forest-SPA: Finnische Kräutersauna mit Forest Peeling & Waldfußbad vom Workshop

## 7. Reisetag: ICH-ZEIT & MEDITATION AM MEER

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

dazwischen: ICH-Zeit oder optionale Einzelsitzung: Nature Mentoring zur  
Persönlichkeitsentwicklung

Mittags: Lunchpaket

18:30 Abendessen

22:00 Meditation am Meer

## 8. Reisetag: REFLEKTION & ZEIT ZUM ABSCHIED

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

10:30 Reflektion

12:00 Abreise

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.06.2023*	10.10.2023	X	2.890 €
Reisepreis pro Person bei 4 Teilnehmer:innen.			
28.04.2025*	12.10.2025	✓	1.480 €
27.04.2026*	11.10.2026	✓	1.480 €

\* = Freie Terminwahl nach Absprache in der Saison 25/ 26 (Zeitraum: 28.04.2025 - 12.10.2025) oder Saison 26 (Zeitraum: 27.04.2026 - 11.10.2026).

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

# LEISTUNGEN

- > Täglich Waldbaden/ Shinrin Yoku oder Sauna (Gemeinschaftssauna) am Morgen
- > Solozeit 'Einwalden': Baumzeltnacht allein im Inselwald (12 Std.) inkl. Vorbereitung & Nachgespräch am nächsten Morgen
- > Intuitives Bogenschießen & Coaching zu deinen persönl. Zielen
- > Workshop: DIY Kräuterpeeling aus dem Wald
- > Forest SPA Abend: Finnische Kräutersauna inkl. frische Bio-Peelings & Waldkräuterfußbad
- > Nature Walk
- > 1x Meditation am Meer
- > Sauna Yoga
- > Naturtagebuch/ Journal für dein Wochenretreat
- > 7 Übernachtungen auf der Kalliokumpu Island Lodge im Luxus-Glampingzelt, inkl. Frühstück (7x F); inkl. Möglichkeit, davon während der Solozeit, 1 Nacht im Baumzelt zu verbringen
- > 7x Frühstück, 6x Lunchpaket, 6 x Abendessen (vegetarisch), 1 x Abendessen am Lagerfeuer (vegetarisch)
- > Trinkwasser, Kaffee, Tee i.d. Glampingunterkunft
- > Transfer vom Busbahnhof Kustavi (Kirchdorf) zur Eco Lodge mit dem Van am Tag der Ankunft und bei der Abreise
- > Leihfahrräder zur Inselerkundung, Helm & ein Schloss
- > Allmorgendliche Nutzung der Finnischen Sauna (Gemeinschaftsnutzung)
- > Persönliche Betreuung & Coaching vor Ort durch Sami und/oder Rebecca in deutscher, englischer oder finnischer Sprache
- > CO2-Kompensation der An-/Abreise, sowie aller Reisetage

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Glampingzelt Einzelbelegungszuschlag (480 €)  
Aufpreis für die Buchung der Reise bei Zelt-Einzelbelegung.
- > Transfer vom Bahnhof oder Seehafen in Turku (80 €)  
Preis pro Fahrt.
- > Verlängerungsnacht Kalliokumpu Island Eco Lodge (140 €)  
Glampingunterkunft auf der Kalliokumpu Island Eco Lodge, inkl. Frühstück (bis 2 Pers.)
- > Naturcoaching/ Einzelcoaching (2 Std) (160 €)  
Naturcoaching/ Einzelcoaching inkl. Nachgespräch (30 Min. Zoom-Call) nach der Reise.  
- Für eine Session empfehlen wir 2-4 Coaching Stunden.
  
- > Natur Mentoring Einzelsitzung "8-Schilde" (90 €)  
Natur Mentoring/ Einzelsitzung: Persönlichkeitsentwicklung "Visualisierung der aktuellen Lebensphase im 8-Schilde Model"
  
- > Seekajaktour (geführt) 3-4 Std. (110 €)  
Seekajaktour (geführt) im Kustavi Archipel, inkl. Ausrüstung ca. 3-4 Std.
  
- > Ausflug zur Muminwelt in Naantali (120 €)  
Verbringe einen tollen Tag mit Tove Janssons kleinen Waldgeistern & Trollen in der Muminwelt bei Naantali. Wir besorgen dir Tickets und bringen dich hin & holen dich ab (Tickets & Transfer).

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An-/ Abreise nach/ von Kustavi (wir helfen euch gerne bei der Buchung eurer Anreise per Fähre & Bahn oder auch bei der Suche nach einem geeigneten Flug); Reiserücktritts- & Reisekrankenversicherung; über die angebotenen Mahlzeiten hinausgehende persönliche Verpflegung und Getränke sowie anderweitige, optionale Ausflüge und Aktivitäten; alkohol. Getränke; Trinkgelder; persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1

Maximalanzahl von Personen: 6

# ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Nach der Buchung/ Vertragsabschluss erhältst du eine Bestätigung mit Versicherungsschein, Reiseinformationen und Angaben zur Zahlungsweise. Du zahlst die auf der Reisebestätigung aufgeführte fällige Anzahlung in Höhe von 20% des Reisepreises und die Restzahlung spätestens 28 Tage vor Reiseantritt einfach per Überweisung, wenn feststeht, dass die Reise durchgeführt wird. Die Anzahlung wird auf den Reisepreis angerechnet. Bei Flug- und/oder Fährbuchungen können sich andere Zahlungsmodalitäten ergeben, die du bitte der jeweiligen Reisebestätigung entnimmst. Weitere Informationen findest du in unserer AGB/ARB.

## WEITERE INFOS

### Weitere buchbare Leistungen

- > Forest SPA Kräuterstempelmassage (a.d. Kalliokumpu Island Eco Lodge) (60 €)  
30 Minuten Kräuterstempelmassage inkl. Fußbad und Wildkräutertee.
- > Sauna Yoga auf der Kalliokumpu Island Eco Lodge (35 €)  
Sauna Yoga (1,5 Std.)
  
- > Flammlachsabend am Lagerfeuer (60 €)  
Original Outdoor-Lagerfeuertag. Dabei zeigen wir dir, wie man ihn richtig zubereitet, den traditionellen, an der Glut gegarten Flammlachs.  
Inkl. Vorspeise, Desert, alkoholfreie Getränke und sicher ein paar Geschichten :-)) (Dauer ca. 2 Std.).

### Programmhinweise

- > Änderungen des Reiseverlaufs vorbehalten.
- > Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Im Einzelfall spricht uns bitte an.

### Einreise & Gesundheit

- > Als deutscher Staatsbürger benötigst du für die Einreise einen dieser Ausweise: Reisepass, gültig bei Ausreise oder Personalausweis, gültig bei Ausreise. Für Aufenthalte bis zu 365 Tagen benötigst du kein Visum.

- > Unser Tipp: Kopiere vor Abreise deinen Reisepass / Personalausweis. Im Verlustfall erleichtert dies die Neubeschaffung. Bewahren die Kopien getrennt von den Originaldokumenten und deinen Wertgegenständen auf. Oder: Schicke dir Kopien deiner wichtigsten Dokumente als pdf-Datei an die eigene Mailadresse.
- > Botschaften und Generalkonsulate geben rechtsverbindliche Auskünfte. Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern oder im Einzelfall abweichend behandelt werden. Weitere aktuelle Informationen findest du auf der Seite des Auswärtigen Amtes.
- > Für die Einreise aus Europa besteht zurzeit keine Impfpflicht. Neben den in Deutschland empfohlenen Impfungen, können laut Robert Koch Institut ([www.rki.de](http://www.rki.de)) sowie dem Centrum für Reisemedizin ([www.crm.de](http://www.crm.de)) weitere Impfungen sinnvoll sein. Dazu gehören ggf. Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A/B und Polio. Auf Grund des Klimawandels hat sich das Verbreitungsgebiet von Zecken auf Südfinnland erweitert. Eine FSME-Impfung kann von Vorteil sein. Weitere aktuelle Informationen findest du auch auf der Seite des Auswärtigen Amtes. Eine individuelle medizinische Beratung wird empfohlen.

## **GELD & ZAHLUNGSMITTEL**

Zahlungsmittel ist der Euro (EUR). Zahlungen mit Kredit-oder Bankkarten sind weit verbreitet. Es werden keine 1- und 2-EUR-Cent-Münzen mehr geprägt; Preise werden entsprechend auf die nächsten 5 Cent auf- oder abgerundet.

### **Generelle Hinweise**

- > Änderungen des Reiseverlaufs vorbehalten.
- > Der Transfer auf dieser Reise erfolgt in einem Privat PKW oder Van.

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