

EUROPA: FINNLAND

## NATUR & SAUNA: FRAUEN-WELLNESSREISE INS SCHÄRENMEER

- > Finnische Saunakultur
- > Traditionelle Torfsauna-Anwendung
- > Naturparadies Kustavi Archipelago
- > Eisbaden
- > Achtsam essen & regionale Küche
- > Waldbaden im Inselwald

### 8 TAGE NATURNAHE FRAUEN-WELLNESS- & SAUNAREISE IM TURKU SCHÄRENGARTEN

Gemeinsam mit Rebecca Lang (Saunatherapeutin, Local Guide & Gründerin von Finnsprit Reisen) entdeckst du auf dieser einzigartigen Frauenreise die finnische Saunakultur (seit 2020 immaterielles UNESCO Weltkulturerbe) mitten in der wunderschönen Inselwelt des Schärenmeeres. Von der Insel Vartsala aus, gelegen im Kustavi Archipel, besuchst du in einer kleinen Reisegruppe, gemeinsam mit anderen saunabegeisterten Frauen, unterschiedliche Saunen. Bei Sauna im Wald oder am Meer, Eisbaden (im Winter), Kräuter- & Torfsauna, Sauna Yoga und traditionellen Wellness- & Saunaritualen kannst du Kraft tanken und Ruhe finden. Entdecke das Gefühl von Glückseligkeit nach der Sauna! Wenn du gerade einmal nicht in der Sauna entspannst, unternimmst du mit Rebecca und der Gruppe ausgedehnte Spaziergänge in finnischer Natur, gehst Waldbaden oder genießt achtsam, gesundes Essen, bei einer skandinavisch, lecker leichten "Sauna"-Küche. Auf der Reise wohnst du mit den anderen Reiseteilnehmerinnen in gemütlichen Ferienhäusern am Meer. Jedes Ferienhaus besitzt, neben einem modernen Wohnzimmer und einer gut ausgestatteten Küche, natürlich auch eine eigene Sauna sowie einen HotTub auf der Terrasse.

*"Eine Wellness-Frauenreise in die finnische Natur."*



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: ANREISE & ERSTER GEMEINSAMER SAUNAGANG

Ankunft in Turku und gemeinsamer Transfer nach Kustavi (Treffpunkt am Turku Busbahnhof 17:00 Uhr/ca. 60 km/ Fahrtzeit ca. 1Std. 15 Min). Kustavi ist eine wunderschöne Schärengemeinde im Turku Archipelago. Nachdem ihr eure Unterkunft bezogen habt, machen wir zur Einstimmung einen ersten gemeinsamen Saunagang und lernen uns bei einem Abendsnack näher kennen.

### 2. Reisetag: NATUR TANKEN: SPAZIERGANG IN DER NATUR & WALDSAUNA

Nach dem individuellen Frühstück in eurer Unterkunft holt Rebecca euch ab und wir unternehmen einen ausgedehnten Spaziergang durch die Natur des Schärenmeeres. Am Mittag machen wir Rast und essen draußen eine leckere finnische Suppe. Den Abend verbringen wir auf der Kalliokumpu Eco Lodge mit Waldsauna und anschließendem Abendessen. Danach Rückfahrt zur Unterkunft.

*Verpflegung: 1x Suppe am Mittag/ 1x Abendessen auf der Kalliokumpu Eco Lodge*

### 3. Reisetag: WALDBADEN & SAUNIEREN WIE DIE LOCALS

Heute nach dem Frühstück wollen wir gemeinsam Waldbaden. Die wunderbare Atmosphäre des Inselwaldes von Kustavi bietet dafür die besten Voraussetzungen. Am Nachmittag mischen wir uns dann unter das Volk und gehen in die Sauna wie die 'Locals'. Dazu besuchen wir die Dorfsauna Kustavis und springen zwischen den Saunagängen direkt ins Meer. Authentischer kann Sauna nicht sein. Abendessen auf der Kalliokumpu Eco Lodge.

*Verpflegung: 1x Outdoor-Mittagssnack / 1x Abendessen auf der Kalliokumpu Eco Lodge*

### 4. Reisetag: AUSFLUG NACH TURKU & TORFSAUNA SAUNATHERAPIE

Am Vormittag brechen wir auf zu einem Ausflug nach Turku. Nach einem gemeinsamen City-Walk, auf dem ihr die älteste Stadt Finnlands näher kennen lernen werdet, startet ihr in ein weiteres Sauna-Highlight. In der Forum Sauna, einer der ältesten öffentlichen Saunen der Stadt, nehmen wir Teil an einer traditionellen Saunatherapie. Finnische Torfsauna steht auf dem Programm. Torfsauna ist eine traditionelle Behandlungsmethode, die von Volksheilern in Finnland schon seit Hunderten von Jahren angewendet wird. Danach fühlst du dich sicher wie neu geboren! Am Abend Möglichkeit zum gemeinsamen Abendessen in Turku (auf eigene Rechnung) und Rückfahrt nach Kustavi.

## **5. Reisetag: SAUNA YOGA, MEDITATION AM MEER & FLAMMLACHSABEND AM LAGERFEUER**

Heute Beginnen wir den Tag nach dem Frühstück mit Sauna am Meer am Hafen von Vuosnainen und mit Sauna Yoga. Yoga in der Sauna? Ja, das gibt es wirklich. Rebecca ist zertifizierte SaunaYoga Trainerin und führt dich und die Gruppe durch eine 45-Minütige Trainingseinheit. Sauna Yoga macht man in einer auf 55°C - 60°C geheizte Sauna. Für das SaunaYoga Training trägst du eine kurze Hose & ein leichtes Träger-Top oder T-Shirt. Dannach machen wir noch ein paar schöne Saunagänge und kühlen uns ab im Meer. Nach einem Draußen-Picknick führt Rebecca dich auf einem schönen Küstenpfad ganz in der Nähe durch den Inselwald und du kannst bei einer Meditation am Meer zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Am Abend machen wir ein Lagerfeuer auf der Kalliokumpu Eco Lodge und bereiten echt finnischen Flammlachs. Später Rückkehr in die Unterkünfte.

## **6. Reisetag: FOREST COCOONING & BIRKENZWEIGE-SAUNA-RITUAL**

Heute heißt es noch einmal Waldbaden mit anschließender Entspannung beim Forest Cocooning. Dabei kannst du so richtig die Seele baumeln lassen. Beim Forest Cocooning erwartet dich eine, mit Fellen, Kissen und Decken, gepolsterte Hängematte. Kuschel dich ein, "verpuppe" dich im Inselwald, atme frische Waldluft und lausche auf die Geräusche der Natur! Unter Kiefern und Fichten kannst du nach belieben ausspannen und träumen. Rebecca holt dich später wieder ab und serviert dir Kaffee, Tee, Kakao oder einen warmen Beerensaft in der Inselküche der Kalliokumpu Eco Lodge. Wer möchte nimmt später Teil am Birkenzweige-Sauna-Ritual in der Waldsauna. Dannach gemeinsames Abendessen auf der Kalliokumpu Eco Lodge.

*Verpflegung: 1x Kaffee & Gebäck am Nachmittag / 1x Abendessen auf der Kalliokumpu Eco Lodge*

## **7. Reisetag: ABREISE**

Heute heißt es Abschied nehmen. Mit dem glückseeligen Gefühl, das finnische Sauna und ein Aufenthalt in Finnlands Natur hinterlässt, trittst du gestärkt und entspannt deine Heimreise an.

### **Hinweis für den Reiseverlauf**

Änderungen des Reiseverlaufs vorbehalten.

| TERMINE UND PREISE    |            |        |            |
|-----------------------|------------|--------|------------|
| von                   | bis        | Plätze | Preis in € |
| 07.09.2024            | 14.09.2024 | ✗      | 1.680 €    |
| 06.09.2025            | 13.09.2025 | ✗      | 1.680 €    |
| Reise findet statt.   |            |        |            |
| 20.09.2025            | 27.09.2025 | ✗      | 1.680 €    |
| noch Plätze verfügbar |            |        |            |
| 07.02.2026            | 14.02.2026 | ✗      | 1.690 €    |
| 14.03.2026            | 21.03.2026 | ✗      | 1.690 €    |
| 17.10.2026            | 24.10.2026 | ✓      | 1.690 €    |
| 21.11.2026            | 28.11.2026 | ✓      | 1.690 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen im modernen Ferienhaus am Meer, im Doppelzimmer in Kustavi
- > 3x Mittagessen (1x Suppenlunch, 2x Picknick); 1x Kaffee & Gebäck; 5 x Abendessen (3x Abendessen, 1x Lagerfeuer-Dinner, 1x Outdoor-Abendsnack)
- > 3x geführte Saunabesuche in Kustavi (Kalliokumpu Waldsauna, Kustavi Dorfsauna, Sauna am Meer; inkl. Eintrittsgeld)
- > 1 x geführter Saunabesuch in Turku (inkl. Eintrittsgeld)
- > 3x Saunatherapie-Anwendung & (1x Birkenzweig-Ritual, 1x Sauna Yoga & 1 x Torfsauna in Turku)
- > Stadtführung Turku
- > Spaziergänge in der Natur
- > Meditation am Meer & Waldbaden
- > Einführung in das Eisbaden (im Winter)
- > Gemeinsamer Transfer Turku - Kustavi (ab Turku Busbahnhof um 16:30 Uhr) bei Anreise & Kustavi - Turku (ab Unterkunft um 08:00 Uhr) bei Abreise.
- > Transfer zu den gemeinsamen Aktivitäten und Saunen gemäß Reisebeschreibung
- > Persönliche Betreuung & Local Guiding durch Rebecca Lang ab/ bis Turku in deutscher oder englischer Sprache
- > CO2 Kompensation der An-/Abreise, sowie aller Reisetage
- > \* Sollte der Besuch einer, in der Leistungs- oder Reisebeschreibung, genannten Sauna nicht möglich sein, werden wir eine alternative Sauna besuchen.

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmer im gemeinsamen Ferienhaus (420 €)  
Einzelzimmer im gemeinsamen Ferienhaus mit weiteren Reiseteilnehmerinnen.

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise (wir helfen gerne bei der Buchung eurer Anreise oder buchen für euch Schiff, Flug oder Zug/ vom Flughafen Helsinki fährt ein Expressbus in ca. 2 Std. direkt nach Turku)
- > Reiserücktritts- & Reisekrankenversicherung
- > Über die angebotenen Mahlzeiten hinausgehende persönliche Verpflegung und Getränke (z.B. Frühstück/ in Kustavi gute Möglichkeit zum Einkaufen)
- > Anderweitige, optionale Ausflüge und Aktivitäten; Trinkgelder
- > persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 7

## 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 Erhalt der Buchungsbestätigung und des Sicherungsscheines ist in der Regel eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig und zu zahlen. Eine Ausnahme liegt vor, für einzelne oder pauschalisierte Reiseleistungen, für die FINNSPIRIT kurz nach Buchung der Reise bereits vollumfänglich selbst gegenüber seinen Leistungsträgern in Vorleistung treten muss (z.B. Unterkünfte & Aktivitäten, Flüge und Flüge zu Sonderkonditionen, Fährfahrten, Sitzplatzreservierungen, Eintrittskarten u.a., bei beispielsweise individuell konzipierten Individual- oder Privatreisen oder auch bei anderen Reisen). In diesem Fall kann die vollständige oder Teilweise Zahlung bei Übergabe des Sicherungsscheins und der Reiseunterlagen fällig werden. FINNSPIRIT informiert den Kunden vor Vertragsabschluss über die Höhe der Anzahlung. Weitere Informationen findest du in unserer AGB/ARB.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO: Die finnische Saunakultur

- > Sauna ist zentraler Ort finnischen gesellschaftlichen Lebens. Sie ist und war schon immer eine feste Institution. In der Vergangenheit braute man in der Sauna sein Bier, wusch seine Wäsche und räucherte Schinken. In der Sauna wurde man geboren, dort wurden die Kranken geheilt und in der Sauna wurden auch die Toten aufgebahrt. Heute hat Finnland mehr als drei Millionen Saunen für 5,5 Millionen Menschen - alle Finnen könnten gleichzeitig in die Sauna gehen. Anders als bei uns ist die Sauna nicht alleine Ort der Ruhe und Entspannung, sondern der Platz für Gespräche aller Art, wie über Arbeit, Beziehungen, Politik und Glauben. „In der Sauna sind alle gleich“, sagt man in Finnland. In den letzten Jahren ist der Trend zur öffentlichen Sauna wieder gewachsen und so gibt es auch in Helsinki und Tampere, die besten Möglichkeiten, wie die Einheimischen zu schwitzen. Begleite uns auf diesem besonderen Wellnessurlaub und Städtetrip in einem!
- > Die Unterkunft
- > Auf der Reise wohnst du mit den anderen Reiseteilnehmerinnen (max. 4 Personen pro Unterkunft) in gemütlichen Ferienhäusern am Meer. Jedes Ferienhaus besitzt, neben einem modernen Wohnzimmer und einer gut ausgestatteten Küche, natürlich auch eine eigene Sauna sowie einen HotTub auf der Terrasse.
- > - Nötige Fahrten zu den Ausgangspunkten unserer Wanderungen erfolgen in einem 8- oder 9-Sitzer Privat-Van.
- > - Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.

## **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**

- > Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.

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