

EUROPA: FINNLAND

GLÜCKSCAMP FINNLAND: EIN INSEL WELLBEING-RETREAT

- > Naturnahes Glamping im Inselhideaway
- > Naturparadies Kustavi Archipelago
- > Achtsam essen & regionale Küche
- > Waldbaden
- > Finnische Sauna

8 Tage - Achtsamkeit, Sisu, Yoga, Naturerlebnis, WildSPA & Saunatherapie

Ein Hideaway mitten im finnischen Schärenmeer. Immer ganz nah an der Natur und immer ganz nah an dir selbst! Beginne eine Reise zu dir und Sorge für dich selbst. Im Glückscamp lernst du die Voraussetzungen für inneren Wohlbefinden. Während deines Aufenthaltes vermittelt dir Rebecca das "Handwerkszeug" für mehr Selbstachtung und Kraft im Leben. Yoga am Schärenmeer, intensive Naturerfahrungen, Waldbaden sowie Rebeccas wellness- und ruhespendende Zeit im neuen WildSpa (Yoga, Kräuterstempelmassagen, finnische Saunatherapie mit verschiedenen traditionellen Anwendungen) mitten im Inselwald schenken dir mehr Achtsamkeit und 'Sisu', die finnische Lebenskraft.

"Neben der Kraft und Ruhe der Natur ist Finnlands größter Schatz die Freiheit der Menschen und ihr Wohlbefinden."

UNTERKUNFT

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, befindet sich auf einem 4500m² großen naturnahen Gelände. Dort finden sich drei luxuriöse Glamping-Unterkünfte, unser kleines Inselrestaurant, ein WildSPA, bestehend aus SPA-Tipi & finnischer Sauna und Zuberbäder, 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 m² Lotus Belle oder Sibley Bell Glamping Zelt mit eigener Terrasse, Holzfeuerofen und gemütlichem Queensize- oder Twin-Bett oder in unserer Tiny-Cabin. Outdoor-Walddusche und Öko-Toilette sind in unmittelbarer Nähe.

www.kalliokumpu.com

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 Hefegebäck). 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 km² (das entspricht in etwa der Fläche Hamburgs). Davon sind ca. 600 km² Meeresfläche.*



REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise

ab 15:00 Anreise

18:00 Abendessen

20:00 Kennenlernen am Lagerfeuer

2. Reisetag:

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

9:00 - 10:00 Frühstück

dazwischen: Einheit Achtsamkeit & Sisu I (i.d. Gruppe)

Mittags:Lunchpaket

16:00 Sauna Yoga mit Rebecca

18:00 Abendessen

ab 20:00 Inselspaziergang

3. Reisetag:

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

9:00 - 10:00 Frühstück

dazwischen: Einheit Achtsamkeit & Sisu II (i.d. Gruppe)

Mittags:Lunchpaket

16:00 Coastal Yoga am Meer

18:00 Abendessen

ab 20:00 Lagerfeuergespräche: Glück

4. Reisetag:

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

9:00 - 10:00 Frühstück

11:00 - 15:00 SPA-Tipi Kräuterstempel-Massagezeremonie + ICH-Zeit

Mittags:Lunchpaket

dazwischen: ICH-Zeit

18:00 Abendessen

5. Reisetag:

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

9:00 - 10:00 Frühstück

dazwischen: Einheit Achtsamkeit & Sisu III (i.d. Gruppe)

Mittags:Lunchpaket

18:00 Abendessen

ab 20:00 Lagerfeuergespräche: Sisu - Die innere Kraft der Finnen

6. Reisetag:

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

9:00 - 10:00 Frühstück

12:00 - 16:00 WildSPA & Forest-Wellness

Mittags:Lunch

18:00 Abendessen

21:00 Meditation am Meer

7. Reisetag:

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

9:00 - 10:00 Frühstück

10:30 - 15:00 Seekajak-Naturerlebnistour im Insellabyrinth

Mittags: Picknick-Lunch

16:00 ICH-Zeit

18:00 Abendessen

20:00 Abschied am Lagerfeuer

8. Reisetag:

7:30 - 8:30 Morgensauna (gemeinschaftlich)

9:00 - 10:00 Frühstück

bis 12:00 Abreise

Hinweis für den Reiseverlauf

Änderungen des Reiseverlaufs vorbehalten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.09.2024	14.09.2024	X	1.680 €
06.09.2025	13.09.2025	X	1.680 €
Reise findet statt.			
20.09.2025	27.09.2025	X	1.680 €
noch Plätze verfügbar			
02.05.2026	09.05.2026	✓	1.680 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > 7 Übernachtungen auf der Kalliokumpu Eco Lodge im Luxus-Glampingzelt o. Tiny-Cabin
- > Vollpension auf der Kalliokumpu Eco Lodge: 7x Frühstück, 1 x Lunch, 5x Lunchpaket, 6 x Abendessen (vegetarisch), 1 x Picknick-Lunch
- > Trinkwasser, Kaffee, Tee i.d. Glampingunterkunft
- > Täglich Waldbaden/ Shinrin Yoku oder Morgensauna (Gemeinschaftssauna) am Morgen
- > 3x Achtsamkeit & Sisu mit Rebecca
- > 1 x Sauna Yoga
- > 1 x Coastal Yoga am Meer
- > 1 x SPATipi Massagezeremonie
- > 1 x WildSPA Forestwellness-Erlebnis
- > 1 x Geführte Seekajak-Naturerlebnistour
- > 1 x Meditation am Meer
- > gemeinsame Spaziergänge & Gespräche am Lagerfeuer
- > Transfer vom Busbahnhof Kustavi (Kirchdorf) zur Eco Lodge mit dem Van am Tag der Ankunft und bei der Abreise
- > Allmorgendliche Nutzung der Finnischen Sauna (Gemeinschaftsnutzung)
- > Persönliche Betreuung vor Ort durch Rebecca in deutscher oder englischer Sprache
- > CO2-Kompensation der An-/Abreise, sowie aller Reisetage

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelbelegung Glampingzelt o. Tiny Cabin (480 €)
Einzelbelegung Glampingzelt o. Tiny Cabin (je nach Verfügbarkeit)
- > Transfer vom Bahnhof oder Seehafen in Turku (80 €)
Transfer vom Bahnhof, Busbahnhof oder Seehafen in Turku pro einfache Fahrt.

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Anreise (wir helfen gerne bei der Buchung eurer Anreise)
- > Reiserücktritts- & Reisekrankenversicherung
- > Über die angebotenen Mahlzeiten hinausgehende persönliche Verpflegung und Getränke
- > Anderweitige, optionale Ausflüge und Aktivitäten; Trinkgelder
- > persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

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 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

- > - Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen behalten wir uns vor, die Reise bis 28 Tage vor Reisebeginn abzusagen.
- > - Reise nur für mobile Reisende (ohne eingeschränkte Mobilität)

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) sowie dem Centrum für Reisemedizin (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.