



Aktiv unterwegs • Estland • Nationalparks

Aktiv in Estlands Nationalparks

Natur, Bewegung und Kultur in kleiner Gruppe

Tage
12

Gruppengröße
6 bis 8

Reiseleiterin
Triin Asi

Anforderung
☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Wanderungen durch die Nationalparks mit und ohne Moorschuhe, eine Radtour und Fahrten mit dem Kanu: 12 abwechslungsreiche Tage erwarten uns auf dieser **Aktiv-Reise** durch die Natur und Stille Estlands. Für Frauen, die sich aktiv in der Natur bewegen und dabei in einer kleinen Gruppe gleichgesinnter Outdoor-Enthusiastinnen unterwegs sein möchten.

Highlights im Programm

- Wandern in den Nationalparks
- Moorschuhwandern, Kanu- & Fahrradtour
- Begegnungen mit estnischen Frauen
- Hauptstadt Tallinn & kulturelles Zentrum Tartu

Überblick zur Reise

Estland ist ein kleines, aber beeindruckendes Land im Baltikum, das mit seiner unberührten Natur, reichen Kultur und langen Ostseestränden begeistert. Obwohl es als nördlichster der drei baltischen Staaten gilt, fühlt sich Estland kulturell und historisch stärker mit Skandinavien verbunden. Knapp die Hälfte des Landes besteht aus Wäldern, Mooren und Naturschutzgebieten, was Estland zu einem idealen **Reiseziel für Naturliebhaberinnen und Outdoor-Enthusiastinnen** macht. Neben der faszinierenden

Landschaft bietet das Land eine traditionsreiche Geschichte, die in den historischen Städten und Gutshöfen und in den Legenden und Bräuchen der Menschen sichtbar wird.

Die Estinnen und Esten selbst sind eine spannende Mischung aus nordischer Gelassenheit und digitalem Erfinder*innengeist – hier kannst du per App eine Sauna buchen und dann mit den Einheimischen im Dampf der historischen Rauchsauna über ihre Lebensgeschichten plaudern. Und wenn dir nach Stille ist: Estland hat so **wenige Menschen pro Quadratkilometer**, dass du zwischendurch das Gefühl bekommst, die Natur ganz für dich allein zu haben.

Die Mischung aus geführten **Wanderungen, Kanutouren und Radtouren** bietet ein abwechslungsreiches Programm, das sowohl Erholung als auch Bewegung in der Natur umfasst. Gleichzeitig gibt es Raum für Begegnungen mit estnischen Frauen, die interessante Einblicke in das Leben und die Kultur des Landes gewähren. Unsere qualifizierte deutschsprachige Outdoor-Reiseleiterin ist gebürtige Estin und begleitet die Gruppe mit Fachwissen und Begeisterung, sodass wir sowohl die aktive als auch die kulturelle Seite Estlands intensiv erleben können.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- **du dich gerne aktiv in der Natur bewegst**
- **du Lust hast auf eine kleine Gruppe gleichgesinnter Outdoor-Enthusiastinnen**
- **Leben und Kultur eines Landes dich ebenso interessieren wie Moorschuhe und Kanugröße**

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Begegnungen mit estnischen Frauen aus verschiedenen Lebensbereichen**
- **Baden in herrlichen Naturseen & Saunaabende**
- **Zeit zur freien Gestaltung und individuelle Erkundungen**

Tagesprogramm

1. Tag: Ankunft in Tallinn und Stadtbummel

Anreise nach Tallinn mit Fähre oder Flugzeug. Gern sind wir bei der Buchung behilflich. Fahrt ins Hotel in Eigenregie.

Bereits am ersten Nachmittag unternehmen wir einen Spaziergang über die kopfsteingepflasterten Straßen der **mittelalterlichen Altstadt**. Dabei bewundern wir die beeindruckenden Kaufmannsresidenzen und prachtvollen Gildehäuser. Anschließend lassen wir den Tag in einem landestypischen Lokal bei einem gemeinsamen Abendessen gemütlich ausklingen.



- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [ibis Styles Tallinn 4*](#)

2. Tag: Tallinn - Matsalu Nationalpark

Nach dem Frühstück starten wir unseren Tag auf dem **Domberg**, wo wir die mittelalterliche Ordensritterburg und das estnische Parlament besichtigen. Von dort aus schlendern wir durch enge Gassen, vorbei an prächtigen Gildehäusern, bis wir den Rathausplatz mit dem beeindruckenden gotischen Rathaus erreichen.

Nach einer entspannten Kaffeepause fahren wir in Richtung Küste. Am Waldrand erwartet uns ein **romantisches Landgut**, wo wir den Abend bei einem köstlichen Abendessen ausklingen lassen. Für diejenigen, die noch Energie haben, bietet sich ein Spaziergang

zur Ostsee an, um die frische Meeresluft zu genießen. Wir übernachten im gemütlichen Gasthaus im Matsalu-Nationalpark, umgeben von unberührter Natur.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** [Altmoisa Guesthouse](#)

3. Tag: Hochmoor-Wanderung und abendliche Bootsfahrt

Heute verbringen wir den Tag in der Wildnis und erkunden die unberührte Natur zu Fuß. Unsere Wanderung führt uns durch das beeindruckende Hochmoorgebiet von Marimetsa, wo wir die unterschiedlichen Moorlandschaften – Niedermoor, Übergangsmoor und Hochmoor – hautnah erleben können. Die **reiche Vogel- und Pflanzenwelt** dieser Gegend sorgt dabei für einzigartige Naturerlebnisse.



Am Ende des Weges erwartet uns ein hoher Aussichtsturm mit einer hölzernen Plattform, von der aus sich ein **fantastischer Blick über das Moor** erstreckt. Nach der Wanderung wird es kulinarisch: Wir bereiten unser Essen selbst am Lagerfeuer zu und kochen ein „Waldmenü“ mit estnischen Spezialitäten. Probiert dabei unbedingt ****Kama**** – ein typisch estnisches Gericht.

Am Abend wird es abenteuerlich, wenn wir mit dem Boot durch das **Kassari-Flussdelta** fahren. Wir halten Ausschau nach Elchen und Bibern, die in diesem Gebiet häufig unterwegs sind – ein unvergessliches Erlebnis!

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Altmoisa Guesthouse

4. Tag: Ausflug in die Kurstadt Haapsalu

Haapsalu ist eine ruhige und charmante Kurstadt mit einer beeindruckenden Bischofsburg und prachtvollen Kurhäusern, die eine lange Tradition als Heilbad pflegen. Einst war die Stadt ein beliebtes **Sommerferienziel der russischen Aristokratie**. An der romantischen Promenade, die direkt am Ufer verläuft, befindet sich der historische Kursaal – eines der schönsten Holzgebäude in ganz Estland. Haapsalu ist außerdem bekannt für seine etablierte Spa-Kultur, die Erholung und Wohlbefinden perfekt miteinander verbindet.

Den Abend lassen wir bei einem gemütlichen **Grillabend unter freiem Himmel** ausklingen – ein perfekter Abschluss in dieser idyllischen Umgebung.

Fahrtzeit: 70 km / 1 Stunden

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Altmoisa Guesthouse

5. Tag: Mit der Fähre zur Insel Hiiumaa

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der faszinierenden estnischen Inselwelt. Estland zählt über 2.200 Inseln, von denen viele unberührt und unbewohnt sind. Wir starten mit einer Fährüberfahrt nach Hiiumaa (deutsch: Dagö), der zweitgrößten Insel des Landes. Dort besuchen wir den **Kõpu-Leuchtturm**, den ältesten noch in Betrieb befindlichen Leuchtturm Europas. An der Ostseeküste unternehmen wir eine Wanderung, bei der wir historische Bauernhöfe, malerische Wacholderwälder und die unberührte Natur der Insel erkunden.

Am Nachmittag haben alle optional die Möglichkeit, an einem **Handwerks-Workshop** teilzunehmen oder sich bei einer entspannten „Schaftherapie“ zu erholen. Dabei kommen wir mit den örtlichen Frauen ins Gespräch und erfahren mehr über das Leben auf der Insel.

Am Abend kehren wir mit der Fähre zurück aufs Festland und lassen die Eindrücke des Tages Revue passieren.

Fahrtstrecke: 65 km

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Altmoisa Guesthouse

6. Tag: Wanderung & Saunaabend im Soomaa Nationalpark

Heute führt uns unsere Reise in den beeindruckenden Soomaa-Nationalpark. Mit speziellen Moorschuhen erkunden wir das riesige, uhrglasförmig aufgewölbte Moor und bewundern die **einzigartige Flora und Fauna** dieser außergewöhnlichen Landschaft. Hier wachsen Pflanzen, die sich an nährstoffarme Bedingungen angepasst haben, wie Sonnentau, Zwergbirke, Rosmarinheide und die seltene Moltebeere.



Am Nachmittag erwartet alle, die möchten, ein **geführter Saunaabend**, bei dem wir die estnische Saunakultur hautnah erleben und die wohltuende Entspannung genießen können. Das Angebot ist optional und vor Ort gegen Aufpreis buchbar.

Wir übernachten in einem charmanten Gasthaus, das von drei Generationen Frauen geführt wird und uns mit seiner herzlichen Atmosphäre willkommen heißt.

Fahrt: 130 km / 2 Stunden

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** [Klaaramanni Gasthaus 3*](#)

7. Tag: Kanutour im Hochmoor

Am Vormittag begeben wir uns auf eine Kanutour auf dem idyllischen Raudna-Fluss. In bequemen Kanus gleiten wir vorbei an Biberburgen und mächtigen, jahrhundertealten Zitterpappeln, Fichten und Eichen. Das **imposante Kuresoo-Hochmoor**, das sich über zehntausend Hektar erstreckt, beeindruckt mit seiner bis zu sieben Meter dicken Torfschicht und fungiert als riesiger Süßwasserspeicher. Neben den ausgedehnten Regenmooren schützt der Nationalpark auch die natürlich stark mäandrierenden Flüsse, die diese einzigartige Landschaft prägen.

Am Nachmittag genießen wir die entspannte Atmosphäre unserer Unterkunft und verbringen Zeit **mit der herzlichen Gastfamilie**. Im Yoga-Saal des Bauernhofs können wir zusammen mit Kadi, der Tochter der Familie eine Yoga-Stunde organisieren – eine wundervolle Gelegenheit, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Klaaramanni Gasthaus 3*

8. Tag: Kulturelles Zentrum Tartu & malerische Küstenwanderung

Heute besuchen wir die **traditionsreiche Universitätsstadt** Tartu, die als geistiges und kulturelles Zentrum Estlands gilt. Wir besichtigen die Universität, die Altstadt und erkunden das charmante Stadtbild. Im Anschluss steht ein Besuch des Estnischen Nationalmuseums auf dem Programm, das einen faszinierenden Einblick in die Geschichte und Kultur Estlands bietet.



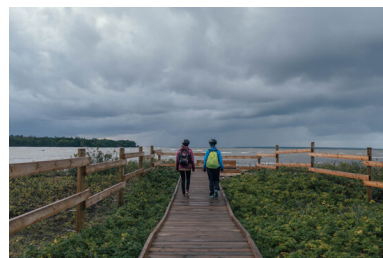
Auf dem Weg in den Lahemaa-Nationalpark unternehmen wir eine **Küstenwanderung** entlang des malerischen Peipussees, Europas fünftgrößtem Süßwassersee, der mit seiner ruhigen Naturidylle begeistert. Unsere Unterkunft ist in einem alten Gutshaus im Lahemaa-Nationalpark, das inmitten einer friedlichen und naturreichen Umgebung liegt.

Fahrt: 300 km / 4 Stunden

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** [Hotel des Gutshofs Sagadi](#)

9. Tag: Wandern entlang der Ostseeküste

Der heutige Tag führt uns in den wunderschönen Lahemaa-Nationalpark. Wir starten mit einer Wanderung entlang der Ostseeküste, die uns durch beeindruckende Landschaften und die **charmanten Fischerdörfer** Altja und Vergi führt. Die malerische Landschaft und die traditionellen Holzhäuser geben einen authentischen Einblick in das Leben an der Küste.



Am Nachmittag haben wir Zeit zur freien Verfügung – ideal, um die Ruhe der Umgebung zu genießen.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Hotel des Gutshofs Sagadi

10. Tag: Entspannung am See

Der heutige Tag ist zur Erholung und Entspannung gedacht. In den **Seen des "Taiga Urwalds"** des Lahemaa Nationalpark kann man in der herrlichen Natur baden. Welche möchte, kann am Nachmittag Yoga machen (Kurstunde gegen Aufpreis) oder vielleicht einfach ein gutes Buch inmitten der herrlichen Natur genießen.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Hotel des Gutshofs Sagadi

11. Tag: Fahrradtour im Lahemaa Nationalpark

Der an der Nordküste Estlands gelegene Lahemaa-Nationalpark beherbergt das Beste, was die estnische Natur zu bieten hat. Mit dem Fahrrad erkunden wir heute den Nationalpark und die darin gelegenen deutsch-baltischen Herrenhäuser. Lahemaa ist nicht nur ein **Zufluchtsort für wilde Tiere und Vögel**, sondern auch ein Ort, an dem wir das kulturelle Erbe der estnischen Küstenregionen entdecken können.



Urige Dörfer wie Käsmu, Altja und Viinistu erzählen die **Geschichte der Esten als Seefahrer und Fischer**. Wir sehen uns restaurierte Netzschuppen und jahrhundertealte Bauernhäuser an. Außerdem gibt es

vier bekannte Gutshöfe – Palmse, Sagadi, Vihula und Kolga. Jeder von ihnen hat seine eigene einzigartige Architektur und interessante Geschichte. Hier haben wir die Möglichkeit, mit den Lehrerinnen der Dorfschule ins Gespräch zu kommen.

An Nachmittag: Transfer nach Tallinn, Abendessen in einem Restaurant.

Fahrt: 45 km / ca 1 Stunden

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** ibis Styles Tallinn 4*

12. Tag: Abreise oder individuelle Verlängerung in Tallinn

Fahrt zum Flughafen oder dem Fährhafen in Eigenregie oder Verlängerung.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 8

18.08.2026 - 29.08.2026 | 12 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	2.690,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	2.690,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	3.210,00 €	520,00 €

Enthaltene Leistungen

- 11 Übernachtungen in den genannten Unterkünften im DZ mit Bad/WC
- 11x Frühstück, 11x Abendessen
- Qualifizierte, Deutsch sprechende Reiseleiterin für Aktiv- und Outdoor-Reisen
- Alle Transfers und Rundreise im Minivan mit Fahrer-Guidin bis 8 pax
- Kanutour im Soomaa Nationalpark
- Moorschuhwanderung im Soomaa Nationalpark inkl. Moorschuhe und Naturguide
- Alle Eintrittsgelder zu den in der Reiseroute genannten Besichtigungen
- Tag 4: Sauna-Besuch in Altmoisa
- Tag 7: Yoga-Stunde im Soomaa Nationalpark
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- Internationale Flüge und Flughafensteuern

- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Weitere Mahlzeiten und Getränke
- Führungen und Guide-Betreuung außerhalb des Programms
- Transfers außerhalb des Programms
- Trinkgelder
- Eintritte außerhalb des Programms und fakultative Besichtigungen
- Tag 6: Geführtes Saunaritual, etwa 3 Stunden: 40 Euro pro Person (vor Ort buchbar)
- Tag 10: Yoga-Stunde im Lahemaa Nationalpark: 23 Euro pro Person (vor Ort buchbar)

Wunschleistungen

- Verlängerungsnacht im Hotel in Tallinn

120 Euro