



Kultur- und Rundreise • Finnland • Seenland und Schärenmeer

Finnland-Rundreise mit Frauenpower

Frauengeschichte, Begegnungen und Natur im gemütlichen Tempo

Tage
10

Gruppengröße
4 bis 7

Reiseleiterin
Rebecca Lang

Anforderung
☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Finnland aus Frauenperspektive mit einer Dosis Nordic Empowerment zum Abschluss macht diese **10-tägige Rundreise** zu einer ganz besonderen Erfahrung. Die Route führt uns von der Hauptstadt Helsinki über das Seenland zum Schärenmeer. Auf dem Weg begegnen wir vielen Frauen aus Geschichte und Gegenwart. Autorinnen, Künstlerinnen, Aktivistinnen - sie alle zeigen uns Finnland mit einem weiblichen Blick. Sauna und Bootcamp für die Wagemutigen inklusive.

Highlights im Programm

- Helsinki, Tampere & Turku
- Stadtrundgang mit Fokus auf Frauen in Geschichte und Gegenwart
- Serlachius Museum mit Kunst-Sauna
- Schärenmeer bei Kustavi mit Sauna, Meer und Inselwald

Überblick zur Reise

Diese Reise führt uns von Helsinki durchs finnische Seenland bis ins Schärenmeer. Wir starten in Helsinki und erkunden die Stadt auf einem Stadtrundgang mit **Schwerpunkt auf Frauen in Geschichte und Gegenwart**. Außerdem treffen wir eine Vertreterin des National Council of Women of Finland und besuchen das Architektur- und Designmuseum auf den Spuren von Tove Jansson.

Mit der Bahn geht es weiter nach Tampere, Minna Canths Geburtsstadt, wo wir den Blick auf Arbeit, Bildung und soziale Reformbewegungen vertiefen, unter anderem im Arbeitermuseum Werstas. Hier nehmen wir uns auch Zeit für zwei künstlerische Perspektiven: die Welt von **Tove Jansson** und das Werk der Malerin Helene Schjerfbeck.

Ein Ausflug nach Mänttä-Vilppula führt ins Serlachius Museum inklusive Kunst-Sauna. Danach wechseln wir in die Natur: Im Schärenmeer bei Kustavi wohnen wir auf der Insel, kommen mit Frauen aus der Region ins Gespräch, gehen in die Sauna und erkunden Sisu praktisch im **Sisu-Bootcamp**. Die Reise endet in Turku, von dort aus erfolgt die individuelle Weiter- oder Rückreise.

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

- **Dich Finnlands Frauengeschichte interessiert**
- **Du Lust hast auf ganz handfestes Empowerment im finnischen Stil**
- **Du ein langsames Reisetempo mit freier Zeit zwischendrin schätzt**

Wichtig zu wissen

Anforderung: Diese Reise stellt keine besonderen körperlichen Anforderungen. Voraussetzung ist eine normale Grundkondition sowie die Bereitschaft, sich über den Tag hinweg zu bewegen.

Die Wege im Rahmen der Stadtpaziergänge, Museumsbesuche und Inselaufenthalte erfolgen überwiegend zu Fuß, meist auf befestigten Wegen. Die Gehzeiten verteilen sich über den Tag und liegen in der Regel im leichten bis moderaten Bereich. Längere oder anspruchsvolle Wanderungen sind nicht vorgesehen.

Das Sisu-Bootcamp beinhaltet praktische Aktivitäten wie Baumfällen oder Rudern. Diese werden angeleitet, erfolgen in der Gruppe und sind ohne sportliche Vorerfahrung gut machbar. Niemand muss mehr tun, als ihr guttut.

Wie wir unterwegs sind: Bahnfahrten, Transfers und freie Zeiten sorgen insgesamt für ein ausgeglichenes Reisetempo. Die Reise eignet sich für Frauen, die neugierig sind, sich gern bewegen und Freude an Kultur, Begegnungen und Natur haben – ohne Leistungsdruck.

Unterkunft: In den Städten Helsinki und Tampere sind wir in einfachen Hotels. Für die letzten 4 Nächte sind wir in der Kalliokumpu Eco Lodge. Sie liegt auf einer kleinen Insel zwischen Archipel-Nationalpark und Bottnischem Meerbusen. Das naturnahe Gelände umfasst luxuriöse Glampingzelte (Lotus Belle oder Sibley Bell) sowie eine Tiny Cabin, eine Waldsauna, ein kleines Inselrestaurant, Outdoor-Küche und Feuerstelle. Übernachtet wird in großzügigen 4-Jahreszeiten-Zelten mit Holzofen, Terrasse und komfortablen Betten oder in der Tiny Cabin mit Blick in die Landschaft. Sanitärbereiche, Sauna und Naturdusche befinden sich in unmittelbarer Nähe. Spazierwege beginnen direkt an der Lodge.

Anreise: Die Anreise erfolgt individuell nach Helsinki, die Abreise ab Turku. Treffpunkt im Hotel in Helsinki am Anreisetag ist um 16:00 Uhr. Am Abreisetag brechen wir in Turku um 11:00 Uhr auf. Auf Anfrage machen wir gerne ein Angebot für den internationalen Flug.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **Begegnungen und Kaffeeklatsch mit finnischen Frauen**
- **Muminmuseum und Kinoabend zu finnischen Künstlerinnen**
- **Sisu-Bootcamp: praktisch, humorvoll, stärkend**

Tagesprogramm

1. Tag: Ankunft in Helsinki

Individuelle Anreise nach Helsinki - wir sind gern bei den Flugbuchungen behilflich. Treffpunkt ist um 16:00 Uhr im Hotel. Nach dem Check-in lernen wir uns bei einem **gemeinsamen Spaziergang** durch die nähere Umgebung kennen. Dabei bleibt Zeit, anzukommen, erste Eindrücke zu sammeln und den Wechsel im Reisemodus bewusst zu gestalten. Am Abend essen wir gemeinsam in einem Restaurant in der Stadt.

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

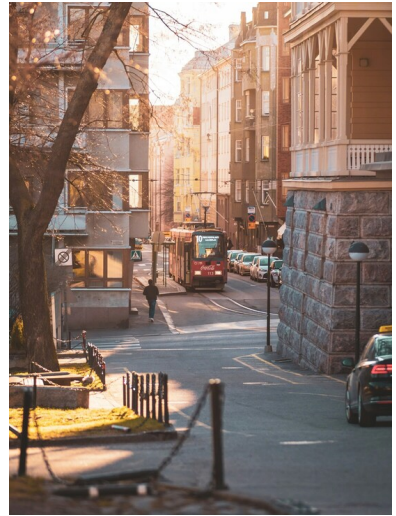
- **Unterkunft:** Hotel in Helsinki

2. Tag: Frauen in Helsinki - Stadt, Alltag und Gleichberechtigung

Nach dem Frühstück starten wir mit einem Besuch in einer finnischen Sauna. Sauna ist in Finnland kein Wellnessprogramm, sondern sozialer Alltag. Anschließend erkunden wir Helsinki auf einem **thematischen Stadtspaziergang** mit Schwerpunkt auf Frauen in Geschichte und Gegenwart. Wir beschäftigen uns mit Fragen von Gleichberechtigung, Bildung, Stadtentwicklung und Alltagskultur und besuchen Orte, die mit Frauenbiografien und feministischem Engagement verbunden sind.

Im Rahmen des Rundgangs treffen wir eine Vertreterin des **National Council of Women of Finland** und kommen ins Gespräch über aktuelle gesellschaftliche Themen. Auch das Architektur- und Designmuseum besuchen wir und nähern uns der Künstlerin Tove Jansson, deren frühen Jahre und Arbeitsorte hier verortet sind. Am späten Nachmittag kehren wir ins Hotel zurück; der Abend steht zur freien Verfügung.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel in Helsinki



3. Tag: Weiterfahrt nach Tampere & Frauenbewegung

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Zug nach Tampere. Tampere gilt als Wiege der finnischen Industrialisierung und ist eng mit sozialen Reformbewegungen verbunden. Nach dem Check-in erkunden wir die Stadt und besuchen das Werstas-Arbeitermuseum, das die **Geschichte der Arbeiterinnenbewegung** und der sozialen Kämpfe von Frauen dokumentiert. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Fahrtzeit: ca. 3,5 Stunden

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel in Tampere



4. Tag: Tove Jansson in Tampere

Der Tag ist dem Werk von **Tove Jansson** gewidmet. Nach dem Frühstück besuchen wir das Muminmuseum in Tampere und erhalten einen Einblick in ihre Bilderwelten, Erzählformen und Themen, jenseits der bekannten Mumin-Figuren auch mit Janssons Haltung zu Gesellschaft, Freiheit und Zugehörigkeit.

Am Abend organisieren wir einen **gemeinsamen Filmabend** mit Filmen über Tove Jansson und Helene Schjerfbeck, um lernen zwei unterschiedliche künstlerische Ausdrucksformen und Lebenswege finnischer Künstlerinnen kennen.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel in Tampere



5. Tag: Mänttä-Vilppula: Helene Schjerfbeck & Kunst-Sauna

Nach dem Frühstück geht es nach Mänttä-Vilppula. Im dortigen Serlachins-Museum beschäftigen wir uns mit dem Werk von **Helene Schjerfbeck** und werden sicher das eine oder andere Werk aus dem Film von gestrigen Abend im Original sehen können. Das Museum selbst ist ein Beispiel moderner finnischer Architektur und verfügt über eine besondere Attraktion: eine Kunst-Sauna! Wir werden die Gelegenheit haben, diese Sauna zu genießen.



Am späten Nachmittag fahren wir zurück nach Tampere.

- **Verpflegung:** F, -, -
- **Unterkunft:** Hotel in Tampere

6. Tag: Vom Binnenland ins Schärenmeer

Heute fahren wir mit dem Zug nach Turku und von dort weiter mit dem Van ins Schärenmeer nach Kustavi, auf die Insel Vartsala. Nachdem wir unsere Unterkünfte in der Kalliokumpu Eco Lodge bezogen haben, unternehmen wir einen längeren **Spaziergang durch den Inselwald** und entlang der Küste. Am Meer nehmen wir uns Zeit für eine geführte Reflexion zur bisherigen Reise. Am Abend gemeinsames Abendessen in der Lodge.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** [Kalliokumpu Eco Lodge](#)

7. Tag: Begegnungen in Kustavi

Der Vormittag steht für Spaziergänge, Ruhe oder Sauna zur freien Verfügung. Nach dem Mittagessen treffen wir Frauen aus der Gemeinde Kustavi zu einer **gemeinsamen Kaffeerrunde**. Im Mittelpunkt stehen Austausch über Lebensrealitäten, Rollenbilder und gesellschaftliche Unterschiede zwischen Finnland und Deutschland. Am Abend gehen wir gemeinsam in die Sauna und essen anschließend am Lagerfeuer.



- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kalliokumpu Eco Lodge

8. Tag: Sisu-Bootcamp

Am Vormittag kommen wir auf der Insel Vartsala zu unserem Sisu-Bootcamp zusammen. Sisu beschreibt eine in Finnland tief verankerte Haltung, die mit Ausdauer, innerer Stärke und dem **Umgang mit Herausforderungen** verbunden ist. In praktischen Einheiten wie etwa Baumfällen und Rudern nähern wir uns diesem Konzept an und erleben, was Sisu für uns sein kann und was es womöglich mit uns macht.

Am Abend gehen wir gemeinsam in die Sauna und essen anschließend in der Kalliokumpu Eco Lodge zu Abend.



- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kalliokumpu Eco Lodge

9. Tag: Tag zur freien Verfügung

Heute ist ein Tag, um die Seele baumeln zu lassen, ein gutes Buch zu lesen oder einen Spaziergang durch den Inselwald zu machen. Oder ein Gespräch am Lagerfeuer? Zu Abend essen wir wieder gemeinsam in der Lodge.

- **Verpflegung:** F, -, A
- **Unterkunft:** Kalliokumpu Eco Lodge



10. Tag: Abschied und Rückreise

Heute heißt es Abschied nehmen. Nach dem Frühstück geht es zurück nach Turku und von dort individuelle Heimreise.

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

Termine und Preise

Teilnehmerinnenzahl: 4 bis 7

19.09.2026 - 28.09.2026 | 10 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	2.440,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	2.440,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	2.960,00 €	520,00 €

Enthaltene Leistungen

- **Transfer ab Helsinki/ bis Turku - mit Bus, Bahn & Van (Treffpunkt im Hotel am Anreisetag 16:00 Uhr/ Abreise am Abreisetag 11:00 Uhr)**
- **2 Übernachtungen im Hotel in Helsinki**
- **3 Übernachtungen im Hotel in Tampere**
- **4 Übernachtungen auf der Kalliokumpu Eco Lodge (je 2 Pers. im Glampingzelt oder i.d. Tiny Cabin)**
- **Verpflegung laut Reisebeschreibung (9x Frühstück, 3x Abendessen, 1x Lagerfeuerdinner, 1x Kaffee & Gebäck)**
- **Stadtrundgang in Helsinki (mit Impulstreffen)**
- **Stadtrundgang in Tampere**
- **Museumsbesuche in Tampere (2x), Mänttä-Vilppula (1x)**
- **Kaffeeeklatsch mit finnischen Frauen**
- **Meditation am Meer & Spaziergänge**

- **Sisu-Bootcamp**
- **persönliche Betreuung & Local Guiding vor Ort durch Rebecca Lang in deutscher oder englischer Sprache**
- **CO2-Kompensation der An-/Abreise, sowie aller Reisetage**

Nicht enthaltene Leistungen

- **Anreise**
- **Reiserücktritts- & Reisekrankenversicherung**
- **Über die angebotenen Mahlzeiten hinausgehende persönliche Verpflegung und Getränke**
- **Anderweitige, optionale Ausflüge und Aktivitäten; Trinkgelder**
- **persönliche Ausgaben**

Was Sie sonst noch wissen sollten

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen Finnspirit

Diese Reise wird von Finnspirit Reisen veranstaltet. Alle Zahlungen, Rücktritts- und Stornobedingungen richten sich nach den AGB von Finnspirit Reisen.

Anzahlung: spätestens 10 Werktage nach Rechnungserhalt (20% des Reisepreises)

Restzahlung: spätestens 28 Tage vor Reisebeginn (80% des Reisepreises)

Rücktritt: gemäß Finnspirit AGB.

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.