



Kultur- und Rundreise • Finnland • Helsinki & Tampere

Sauna and the City

Sauna- und Kulturreise für Frauen nach Helsinki und Tampere

Tage
6

Gruppengröße
4 bis 12

Reiseleiterin
Rebecca Lang

Anforderung
☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sauna, Meer, Seen und nordisches Lebensgefühl: Auf diesem **6-tägigen Wellness-Citytrip** durch die Saunen der Großstädte entdecken wir gemeinsam Helsinki und Tampere – schon gewusst, dass letztere sogar die Weltsaunahauptstadt Finnlands ist? In entspannter Runde schwitzen wir in sechs besonderen Saunen, wagen erfrischende Sprünge ins eiskalte Wasser und genießen finnische Kulinarik. Dazwischen bleibt natürlich viel Zeit für Begegnungen, Gespräche und gemeinsame Erlebnisse.

Highlights im Programm

- **Sechs außergewöhnliche Saunen**
- **Naturerlebnisse: Winterschwimmen nach dem Schwitzen**
- **Helsinki & Tampere auf Stadtspaziergängen entdecken**
- **Mit Saunameisterin und Finnland-Kennerin Rebecca die echte finnische Lebensart kennenlernen**

Überblick zur Reise

Finnische Saunakultur ganz nah: In Finnland gehört die Sauna ganz selbstverständlich zum Alltag. Sie ist weit mehr als ein Ort der Entspannung – hier trifft man sich, kommt zur Ruhe und verbringt Zeit miteinander. Auf unserer Reise tauchen wir gemeinsam in diese besondere Tradition ein und lernen Finnland von einer ganz typischen und ursprünglichen Seite kennen.

In Helsinki und Tampere, der **Weltsaunahauptstadt**, erleben wir sechs außergewöhnliche Saunen – von traditionellen Holzsaunen über moderne Designsaunen bis hin zu schwimmenden Saunen direkt am Wasser. Zwischen wohltuender Hitze, erfrischenden Abkühlungen im Meer oder See und entspannten Gesprächen erfahren wir schwitzend, was die finnische Saunakultur so einzigartig macht.

Natürlich bleibt auch Zeit, die beiden Städte zu Fuß zu erkunden und ihren besonderen winterlichen Charme kennenzulernen. Wir spazieren durch Helsinki und Tampere, entdecken ihre schönsten Ecken und erleben Finnland auch abseits der Saunen.

Zum Abschluss führt uns Rebecca in die Geheimnisse des **Winterschwimmens und Eislochbadens** ein. Ein besonderes Highlight wird das Schwimmen im winterlichen Wasser des riesigen Näsijärvi-Sees sein. Wir wagen uns gemeinsam ins kalte Wasser und erleben das Wechselspiel von heißer Sauna und eisiger Abkühlung – eine Erfahrung, die fest zur finnischen Saunakultur gehört.

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

- du die finnische Saunakultur hautnah erleben und sechs verschiedene Saunen kennenlernen möchtest
- du Lust auf ein außergewöhnliches Wintererlebnis hast und dich beim Winterschwimmen im riesigen Näsijärvi-See vielleicht sogar ins kalte Wasser wagst
- du neugierig auf Finnland, die finnische Lebensart und die besondere Verbindung von Sauna, Wasser, Gemeinschaft und Entspannung bist
- du Helsinki und Tampere zu Fuß entdecken und dabei die beiden Städte und ihren besonderen winterlichen Charme kennenlernen möchtest

Was wir an dieser Reise lieben

- Gemeinsam den Mut aufbringen, sich nach dem Saunagang ins Meer oder in den See zu stürzen – ein echtes Finnland-Erlebnis
- In einer schwimmenden Sauna direkt am Wasser entspannen, während um uns herum die finnische Landschaft vorbeizieht
- Raum für das, was unterwegs entsteht: gute Gespräche, spontane Entdeckungen, gemeinsames Lachen in kleiner Frauenrunde
- Den Winter einmal ganz anders erleben: draußen unterwegs sein, die klare kalte Luft spüren und sich anschließend in der warmen Sauna wieder aufwärmen
- Gemeinsam über sich hinauswachsen und feststellen, dass das vermeintlich Unmögliche – ein Bad im winterlichen Näsijärvi – plötzlich richtig viel Spaß macht

Tagesprogramm

1. Tag: Ankunft in Helsinki & erster Saunagang

Wir reisen individuell nach **Helsinki** an und treffen uns im Hotel. Bei einem ersten gemeinsamen Spaziergang erkunden wir den Marktplatz am Hafen, schnuppern finnische Hauptstadtluft und stimmen uns auf die winterliche Atmosphäre Helsinkis ein.

Am Abend starten wir unsere **Saunareise im Löyly**. In modernem, urbanem Ambiente erleben wir unseren ersten Saunagang und wagen anschließend die erfrischende Abkühlung in der Ostsee. So bekommen wir gleich zu Beginn einen Vorgeschmack auf das besondere Wechselspiel von Wärme und Kälte, das uns auf dieser Reise begleiten wird.

Anschließend können wir den Tag beim Abendessen im dazugehörigen Restaurant ganz entspannt ausklingen lassen.

- **Verpflegung:** -, -, -
- **Unterkunft:** Viersternehotel in Helsinki

2. Tag: Helsinki am Morgen und traditionelle Saunakultur

Wer mag, startet ganz früh in den Tag und trinkt vor dem Frühstück einen Kaffee auf dem Markt am Hafen. Die traditionellen **Kaffeezelte** öffnen bereits am frühen Morgen und sind ein beliebter Treffpunkt für die Finnen und Finninnen, die auf dem Weg zur Arbeit sind. Gemeinsam beobachten wir das geschäftige Treiben und erleben Helsinki, bevor die Stadt so richtig erwacht.

Danach machen wir uns auf den Weg zu einer Morgensauna im benachbarten Allas Sea Pool. Mit Blick auf das Wasser genießen wir die wohltuende Wärme und starten entspannt in den Tag.

Wer lieber ausschläft und in Ruhe im Hotel frühstückt, trifft sich mit dem Rest der Gruppe am Vormittag zu einem gemeinsamen Citywalk. Dabei entdecken wir einige unserer persönlichen **Glücksorte in Helsinki** – besondere Plätze, die diese Stadt so lebenswert machen.

Am späten Nachmittag geht es schließlich in die **Kotiharjun Sauna**. Seit den 1920er-Jahren ist sie ein fester Bestandteil der finnischen Saunakultur und gilt als eine der letzten öffentlichen Holzsaunen Helsinkis. Hier erleben wir Sauna noch einmal ganz traditionell und bekommen einen authentischen Einblick in eine Kultur, die in Finnland seit Generationen zum Alltag gehört.

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

3. Tag: Mit dem Zug nach Tampere

Nach dem Frühstück packen wir unsere Sachen und machen uns gemeinsam auf den Weg zum sehenswerten Hauptbahnhof von Helsinki. Mit dem Intercity fahren wir in rund 1,5 bis 2 Stunden in die **Weltsaunahauptstadt** Tampere.

Nach unserer Ankunft beziehen wir unser Hotel und erkunden die Innenstadt bei einem gemeinsamen Spaziergang. Unser Ziel: die **Kuuma Sauna**, ein urbaner Treffpunkt mitten im Herzen der Stadt. Hier genießen wir erneut die wohltuende Wärme und einen Aufguss in moderner Atmosphäre.

Anschließend lassen wir den Tag ganz entspannt ausklingen. Wer mag, kann im angeschlossenen Restaurant gemeinsam zu Abend essen und die ersten Eindrücke von Tampere in der Gruppe Revue passieren lassen.

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

4. Tag: Tampere kulinarisch entdecken und Strandbad im Winter

Nach dem Frühstück starten wir unseren Stadtpaziergang durch Tampere und begeben uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Stadt. Ein Besuch der **historischen Markthalle** darf dabei natürlich nicht fehlen. Wir probieren finnische Spezialitäten und wer Lust auf Lachs hat, findet bei Euro Lohi leckere und preisgünstige finnische Lachsvariationen.

Danach fahren wir hinaus zum Näsijärvi, einem der großen Seen, zwischen denen Tampere liegt. Im **Strandbad Rauhaniemi** erwartet uns ein ganz besonderes finnisches Wintererlebnis: Sauna und Winterschwimmen. Nach der wohltuenden Wärme der Sauna lernen wir, worauf es beim Eislochbaden ankommt, und wagen uns dann gemeinsam ins kalte Wasser des Sees. Und danach? Fühlen wir uns hoffentlich erfrischt und wie neu geboren!

Am Abend besuchen wir die **Rajaportin Sauna** im malerischen Stadtteil Pispala mit seinen hübschen alten Holzhäuschen. Die Sauna aus dem Jahr 1906 ist die älteste noch betriebene öffentliche Sauna Finnlands. Hier erleben wir ein Saunabad voller Geschichte(n) und bekommen noch einmal einen ganz ursprünglichen Einblick in die finnische Saunakultur.

Wer mag, lässt den Tag anschließend bei einem gemeinsamen Abendessen in einem urigen Restaurant ganz in der Nähe ausklingen.

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

5. Tag: Zurück nach Helsinki

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg zum Bahnhof und fahren mit dem Zug zurück nach Helsinki. Bevor wir den Nachmittag und Abend ganz nach unseren eigenen Wünschen gestalten, wartet noch eine kleine Überraschung auf uns: Nach all den besonderen Saunaerlebnissen erhalten wir unser ganz persönliches **Saunadiplom**!

Den restlichen Tag können wir nach Lust und Laune verbringen. Vielleicht zieht es uns noch einmal in unsere Lieblingssauna, um ein letztes Mal finnische Wärme zu genießen. Alternativ steht ein Ausflug nach Suomenlinna auf dem Programm, der beeindruckenden **Festungsinsel** vor den Toren Helsinkis, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Die Überfahrt mit der öffentlichen Fähre ist mit den Tickets des öffentlichen Nahverkehrs möglich.

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

6. Tag: Abschied & Heimreise

Heute heißt es Abschied nehmen. Mit dem **Saunadiplom** im Gepäck und vielen besonderen Eindrücken von Helsinki, Tampere und der finnischen Saunakultur treten wir unsere Heimreise an. Hinter uns liegen wohltuende Saunagänge, kalte Bäder im See, winterliche Stadtpaziergänge, finnische Köstlichkeiten und vor allem viele gemeinsame Erlebnisse!

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

Enthaltene Leistungen

- 3 Übernachtungen im Viersternehotel in Helsinki (DZ inkl. Frühstück)
- 2 Übernachtungen im Viersternehotel in Tampere (DZ inkl. Frühstück)
- Tagesticket für Helsinki (3 Tage) für den innerstädtischen öffentlichen Nahverkehr (Zone AB)
- Tagesticket für Tampere (2Tage) für den innerstädtischen öffentlichen Nahverkehr (Zone AB)
- Zugfahrkarte für eine Bahnfahrt 2. Klasse von Helsinki nach Tampere und zurück
- 3x geführte Saunabesuche in Helsinki in öffentlichen Saunen inkl. Eintrittsgeld (z. B. Löyly, Kotiharjun sauna, Allas Sea Pool)
- 3x geführte Saunabesuche in Tampere in öffentlichen Saunen (z. B. Kuuma, Rauhaniemi, Rajaportin sauna) inkl. Eintrittsgeld
- Einführung in das Eisbaden
- Stadtführung/ Citywalk: Glücksorte in Helsinki
- Stadtführung/ Citywalk: Tampere – Kulinarischer Rundgang durch die "World Sauna Capital"
- Morgenkaffeeritual am Markt in Helsinki mit finnischem Gebäck
- Besuch von Suomenlinna – Festungsinsel & UNESCO Welt-erbestätte vor der Küste Helsinkis
- Persönliche Betreuung & Local Guiding durch Rebecca Lang in deutscher oder englischer Sprache
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir von Atmosfair CDM-Gold-Standard-zertifizierte Klimaschutzprojekte unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- Anreise (wir helfen gerne bei der Buchung eurer Anreise oder buchen für euch Schiff, Flug oder Zug)
- Reiserücktritts- & Reisekrankenversicherung
- Über die angebotenen Mahlzeiten hinausgehende persönliche Verpflegung und Getränke
- Anderweitige, optionale Ausflüge und Aktivitäten; Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben

Wunschleistungen

- Zusatznächte in Helsinki

Preis auf Anfrage