



Achtsame Auszeit • Finnland • Schärenmeer

Slow Down-Retreat im Schärenmeer

Wellness-Frauenreise mit Yoga, Waldbaden und finnischer Saunakultur

Tage
8

Gruppengröße
2 bis 7

Reiseleiterin
Rebecca Lang

Anforderung
☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Diese **8-tägige Wellnessreise für Frauen** führt uns in eine der ruhigsten Regionen Finnlands: ins Schärenmeer vor der Küste Kustavis. Hier bestimmen Meer, Inselwälder und der Wechsel der Jahreszeiten den Rhythmus. Gemeinsam mit Rebecca nehmen wir uns bewusst eine Auszeit, lassen den Alltag hinter uns und widmen uns mithilfe von Yoga, Waldbaden und Achtsamkeitsübungen dem, was im Leben oft zu kurz kommt: Ruhe, Bewegung, Natur und jede Menge Zeit für uns selbst.

Highlights im Programm

- **Waldbaden und Forest Cocooning**
- **Eisbaden im Schärenmeer**
- **Traditionelle Sauna-Rituale und Sauna-Yoga mit Rebecca**
- **Freie Zeit zum Auftanken: Hot Tub, Spaziergänge, Lesen, gute Gespräche und Zeit zum Nichtstun**

Überblick zur Reise

Eine Woche lang leben wir mitten im **finnischen Schärenmeer** und lassen uns vom entschleunigten Rhythmus der Inseln anstecken. Unser Zuhause ist die [Kalliokumpu Eco Lodge](#) auf der Insel Vartsala in Kustavi. Von hier aus erkunden wir die Umgebung, sind viel draußen und erleben die Natur mit allen Sinnen. Dabei geht es nicht darum, möglichst viel in kurzer Zeit zu erleben, sondern darum, die Tage mit Muße zu genießen – und zwischendurch auch einfach einmal nichts vorhaben zu müssen.

Die finnische Sauna begleitet uns durch die gesamte Reise. Wir besuchen eine traditionelle Dorfsauna, schwitzen in einer **Waldsauna** zwischen den Bäumen und erleben die wohltuende Wärme direkt am Meer. Dazu kommen besondere Anwendungen und Rituale wie Torfsauna, Birkenzweig-Rituale und Sauna-Yoga mit Rebecca. So lernen wir eine Saunakultur kennen, die in Finnland tief im Alltag verwurzelt ist und Wärme, Natur und Achtsamkeit auf besondere Weise miteinander verbindet.

Auch die Natur wird zu unserem ganz persönlichen Wellnessraum. Wir streifen durch den Inselwald, erleben beim **Waldbaden** die Umgebung ganz bewusst mit allen Sinnen und machen es uns beim **Forest Cocooning** zwischen Fellen und Decken mitten im Wald gemütlich. Bei einer Meditation am Meer lassen wir den Blick über die Schären schweifen, beim Coastal Yoga bewegen wir uns mit dem Meer im Blick. Wer im Winter dabei ist, kann sich außerdem auf ein ganz besonderes Erlebnis einlassen: beim Eisbaden ins kalte Wasser eintauchen – gut begleitet und natürlich mit einer wohltuenden Sauna zum anschließenden Aufwärmen.

Zwischen all diesen Erlebnissen bleibt immer wieder Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: einen Spaziergang ohne Ziel, ein Bad im Hot Tub, ein gutes Buch, lange Gespräche oder einfach einen stillen Moment mit Blick aufs Meer.

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

- du Lust auf eine echte Pause vom Alltag hast und dir eine Woche bewusst Zeit für dich nehmen möchtest
- du Yoga, Meditation und Waldbaden als Möglichkeit schätzt, Körper und Kopf zur Ruhe zu bringen
- du die finnische Sauna kennenlernen und dich auf traditionelle Anwendungen und neue Rituale einlassen möchtest
- du neugierig auf Eisbaden bist oder einfach einmal etwas ausprobieren möchtest, das außerhalb deiner Komfortzone liegt
- du lieber in kleiner, persönlicher Runde reist und gemeinsame Erlebnisse ebenso genießt wie Zeit für dich allein

Was wir an dieser Reise lieben

- Der erste Sprung ins Meer nach der Sauna – heiß, kalt, wach und irgendwie voller Glücksgefühle
- Einkuschelt im Forest Cocooning zwischen Fellen und Decken im Inselwald liegen, während über uns die Kiefern rauschen
- Sauna-Yoga mit Rebecca – eine ungewöhnliche Erfahrung, die Bewegung und Wärme verbindet
- Das Birkenzweig-Ritual in der Waldsauna erleben
- Barfuß vom Saunasteg ins Schärenmeer laufen

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Ab 15 Uhr: Wir reisen individuell an, beziehen in Ruhe unsere Unterkunft und lassen den Alltag langsam hinter uns. So bleibt Zeit, ganz entspannt anzukommen und sich auf die kommenden Tage einzustimmen.

18 Uhr: Beim gemeinsamen Abendessen kommen wir zum ersten Mal alle zusammen, stärken uns und stimmen uns auf eine besondere gemeinsame Zeit ein.

20 Uhr: Am **Lagerfeuer** lernen wir uns in gemütlicher Atmosphäre kennen, kommen miteinander ins Gespräch und lassen unseren ersten gemeinsamen Abend ganz entspannt ausklingen.

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

2. Tag: Wurzeln schlagen

Morgens

7:30–8:30 Uhr: Wir starten gemeinsam und ganz bewusst in den Tag – beim Shinrin Yoku (Waldbaden) oder alternativ bei einer

gemeinsamen Morgensauna.

8:30–9:30 Uhr: Beim gemeinsamen Frühstück stärken wir uns für den Tag. Im Anschluss erwartet uns eine Einheit „Achtsamkeit & Sisu I“.

Mittags

Wir versorgen uns mit einem Lunchpaket und können den Tag flexibel gestalten.

16 Uhr: Bei einer Session **Sauna-Yoga** mit Rebecca verbinden wir Bewegung, Wärme und bewusste Entspannung.

Abends

18 Uhr: Gemeinsames Abendessen.

Ab 20 Uhr: Bei einem Inself Spaziergang lassen wir den Tag gemeinsam ausklingen.

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

3. Tag: Ankommen

Morgens

7:30–8:30 Uhr: Wir beginnen den Morgen ganz bewusst – beim Shinrin Yoku (**Waldbaden**) oder alternativ bei einer gemeinsamen Morgensauna.

8:30–9:30 Uhr: Ein entspanntes Frühstück gibt uns Zeit, in den Tag hineinzufinden und uns zu stärken. Danach widmen wir uns in der Gruppe einer Einheit „Achtsamkeit & Sisu II“.

Mittags

Mit einem Lunchpaket sind wir flexibel unterwegs und können den Tag ganz nach Lust und Laune gestalten.

16 Uhr: Beim **Coastal Yoga** am Meer verbinden wir Bewegung, Weite und die Kraft der Natur.

Abends

18 Uhr: Gemeinsames Abendessen.

Ab 20 Uhr: Am Lagerfeuer wird es gemütlich. Bei unseren Lagerfeuergesprächen zum Thema „Glück“ kommen wir miteinander ins Gespräch.

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

4. Tag: Zeit genießen

Morgens

7:30–8:30 Uhr: Wir starten wieder mit Shinrin Yoku (Waldbaden) oder einer wohltuenden Morgensauna.

8:30–9:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück.

Mittags

11–15:00 Uhr: Heute dürfen wir uns ganz der Entspannung hingeben: Bei der SPA-Tip-Kräuterstempel-Massagezeremonie erleben wir eine besondere Auszeit für Körper und Sinne.

Für mittags erhalten wir ein Lunchpaket. Danach ist bewusst Zeit für uns – Zeit zum Rückzug, Nachspüren, Lesen, Spazieren oder einfach Nichtstun.

Abends

18 Uhr: Beim gemeinsamen Abendessen kommen wir wieder zusammen und können uns in der Gruppe über den erlebten Tag austauschen.

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

5. Tag: Kraft spüren

Unser Morgen

7:30–8:30 Uhr: Wir begrüßen den neuen Tag mit Shinrin Yoku (Waldbaden) oder einer gemeinsamen Morgensauna.

8:30–9:30 Uhr: Beim Frühstück nehmen wir uns Zeit für einen entspannten Start in den Tag. Im Anschluss geht es weiter mit unserer Einheit „Achtsamkeit & Sisu III“.

Unser Tag

Mittags: Ein Lunchpaket sorgt für die nötige Stärkung unterwegs.

Unser Abend

18 Uhr: Gemeinsames Abendessen.

Ab 20 Uhr: Wir versammeln uns am Lagerfeuer zu unseren Lagerfeuergesprächen über „Sisu – die innere Kraft der Finnen“ und tauchen ein in die besondere finnische Lebensphilosophie.

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

6. Tag: Eintauchen

Morgens

7:30–8:30 Uhr: Der Morgen gehört wieder dem Waldbaden oder der gemeinsamen Morgensauna – ganz nach dem, wonach uns der Sinn steht.

8:30–9:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück.

Mittags

12–16 Uhr: Bei **WildSPA & Forest-Wellness** erleben wir tiefe Entspannung und Regeneration im Einklang mit der Natur und unter freiem Himmel.

Wir genießen ein gemeinsames Mittagessen.

Abends

18 Uhr: Abendessen.

21 Uhr: Zum Abschluss des Tages wird es still: Bei einer **Meditation am Meer** lassen wir die Weite, die Ruhe und die Geräusche der Natur auf uns wirken.

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

7. Tag: Erleben

Morgens

7:30–8:30 Uhr: Wir beginnen den Morgen mit Shinrin Yoku (Waldbaden) oder einer Morgensauna.

8:30–9:30 Uhr: Gemeinsames Frühstück.

Mittags

10:30–15:00 Uhr: Ein besonderes Abenteuer wartet auf uns: Bei einer **Seekajak-Naturerlebnistour** durch das Insellabyrinth entdecken wir die Insel vom Wasser aus und erleben die Natur aus einer ganz neuen Perspektive.

Bei einem Picknick-Lunch genießen wir eine Pause mitten in der Natur.

16 Uhr: Anschließend gehört die Zeit noch einmal ganz uns – Me-Time zum Nachspüren, Entspannen und Sammeln der vielen Eindrücke.

Abends

18 Uhr: Gemeinsames Abendessen.

20 Uhr: Zum letzten Mal versammeln wir uns am Lagerfeuer. Wir schauen gemeinsam zurück, teilen Erinnerungen und lassen unsere Reise in besonderer Atmosphäre ausklingen.

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

8. Tag: Abreise

Morgens

7:30–8:30 Uhr: Für unseren letzten Morgen nehmen wir uns noch einmal Zeit für eine gemeinsame Morgensauna.

8:30–9:30 Uhr: Beim letzten gemeinsamen Frühstück genießen wir die verbleibende Zeit miteinander.

Mittags

Bis 12 Uhr: Danach heißt es langsam Abschied nehmen. Wir packen unsere Sachen und treten mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck die Heimreise an.

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

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen auf der Kalliokumpu Eco Lodge im Luxus-Glampingzelt o. Tiny-Cabin
- Transfer vom Busbahnhof Kustavi (Kirchdorf) zur Eco Lodge mit dem Van am Tag der Ankunft und bei der Abreise
- Vollpension auf der Kalliokumpu Eco Lodge (7x Frühstück, 1 x Lunch, 5x Lunchpaket, 1 x Picknick-Lunch, 6 x Abendessen (vegetarisch))
- 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
- Betreuung vor Ort durch Rebecca 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 deiner Anreise)
- Reiserücktritts- & Reisekrankenversicherung
- Über die angebotenen Mahlzeiten hinausgehende persönliche Verpflegung und Getränke
- Anderweitige, optionale Ausflüge und Aktivitäten; Trinkgelder
- Persönliche Ausgaben

Wunschleistungen

- Transfer vom Bahnhof oder Seehafen in Turku (pro Fahrt)
- Zusatznächte in Turku

80 Euro

Preis auf Anfrage