



Achtsame Auszeit • Finnland • Schärenmeer

Sauna, Meer & Me-Time am Schärenmeer

Wellness-Frauenreise zum Entschleunigen und Auftanken

Tage
8

Gruppengröße
4 bis 7

Reiseleiterin
Rebecca Lang

Anforderung
☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Diese **8-tägige Wellness-Frauenreise** führt uns in das finnische Schärenmeer, wo die Inselwelt im Herbst und Winter zur Ruhe kommt. Sie richtet sich an alle Frauen, die bewusst aus dem Alltag aussteigen, neue Kraft schöpfen und Finnland einmal inmitten ursprünglicher Natur erleben möchten. Wenn der Wind über das Meer zieht, die Tage ruhiger werden und die Natur ihre ganz eigene Stille entfaltet, entsteht Raum für Entschleunigung, Wärme und neue Energie.

Highlights im Programm

- **Waldbaden & Forest Cocooning:** tief durchatmen, zur Ruhe kommen und die heilsame Atmosphäre des Inselwaldes genießen
- **Eisbaden im Schärenmeer:** für alle, die sich auf eine besondere Form von Körpererfahrung und Entschleunigung einlassen möchten
- **Meditation am Meer:** Wind, Wellen und weite Schärenlandschaft
- **Birkenzweig- & Torfsauna-Rituale:** traditionelle finnische Anwendungen für alle Sinne
- **Auszeit mit Meerblick:** Spaziergänge, Hot Tub, Gespräche und Zeit für uns

Überblick zur Reise

Wenn die Inseln ruhiger werden und das Schärenmeer sich von seiner stillen Seite zeigt, beginnt unsere besondere Auszeit in Finnland. Gemeinsam mit Rebecca wohnen wir in einem modernen Ferienhaus direkt am Meer und erleben eine Woche, in der Natur, Wärme und bewusste Entschleunigung im Mittelpunkt stehen.

Wir entdecken die **finnische Saunakultur** dort, wo sie zu Hause ist: in einer traditionellen Dorfsauna, einer Waldsauna mitten in der Natur und einer Sauna direkt am Meer. Bei verschiedenen Saunatherapien und Ritualen, mit Birkenzweigen, Sauna-Yoga und einer Torfsauna erleben wir die Sauna nicht nur als Wellness, sondern als festen Bestandteil der finnischen Lebensart.

Zwischendurch sind wir draußen unterwegs – beim Spaziergang entlang der Küste, beim Waldbaden oder bei einer Meditation am Meer. Im Winter wagen wir uns außerdem, gut begleitet und mit einer Einführung, an das Eisbaden. Dazwischen bleibt viel Zeit für gutes Essen, Gespräche, Lesen, Nichtstun und die kleinen Momente, in denen der Alltag ganz weit weg scheint.

In unserer kleinen Gruppe naturverbundener Frauen erleben wir das finnische Schärenmeer persönlich und intensiv. Rebecca begleitet uns durch die Woche, teilt ihre Lieblingssorte und lässt uns an ihrer Verbundenheit mit Finnland teilhaben. Ein Ausflug nach Turku und gemeinsame Erlebnisse rund um Meer, Wald und Sauna runden unsere Reise ab.

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

- du dir eine bewusste Auszeit vom Alltag wünschst und in der finnischen Natur neue Kraft schöpfen möchtest
- du neugierig auf die finnische Saunakultur bist und Sauna einmal als echtes Stück Lebensart erleben möchtest – mit Ritualen und Sauna-Yoga
- du die Natur gerne ruhig und mit allen Sinnen erlebst – beim Waldbaden, bei Spaziergängen am Meer oder einer Meditation mit Blick auf die Schären
- du Lust hast, dich auf etwas Neues einzulassen und im Winter vielleicht sogar das Eisbaden auszuprobieren
- du kleine Gruppen, persönliche Begleitung und Begegnungen schätzt und eine Woche lang Zeit für dich und Gespräche mit anderen Frauen haben möchtest

Wichtig zu wissen

Unterkunft: Auf der Reise wohnst du mit den anderen Reiseteilnehmerinnen (max. 4 Personen pro Unterkunft) in gemütlichen Ferienhäusern am Meer. Jedes Ferienhaus besitzt, neben einem modernen Wohnzimmer und einer gut ausgestatteten Küche, auch eine eigene Sauna sowie einen Hot-Tub auf der Terrasse.

Was wir an dieser Reise lieben

- **Verschiedene Sauna-Rituale mit allen Sinnen erleben: Birkenzweige, Torfsauna und Sauna-Yoga**
- **Eisbaden im Winter: den Mut aufbringen, ins kalte Wasser zu steigen – und danach die wohlige Wärme der Sauna genießen**
- **Gemeinsam kochen, essen, Kaffee trinken und sich Zeit für gute Gespräche nehmen**
- **Zeit zum Lesen, Schreiben, Entspannen oder einfach aufs Meer schauen – ohne festen Plan**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & erster gemeinsamer Saunagang

Wir treffen uns um 17 Uhr am **Busbahnhof in Turku** und fahren gemeinsam nach Kustavi. Bereits unterwegs erhalten wir einen ersten Eindruck vom finnischen Schärenmeer und seiner einzigartigen Landschaft.

In Kustavi angekommen, beziehen wir unsere Unterkunft und nehmen uns Zeit, um in Ruhe in unserem Urlaub anzukommen. Zur Einstimmung wartet direkt ein erstes **finnisches Ritual** auf uns: ein gemeinsamer Saunagang. Anschließend lassen wir den Abend bei einem kleinen Snack, ersten Gesprächen und einem entspannten Kennenlernen gemütlich ausklingen.

Fahrzeit: 60 km, 1 h 15 Min

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

- **Unterkunft:** Ferienhaus am Meer in Kustavi

2. Tag: Natur pur: Spaziergang & Waldsauna

Nach unserem individuellen Frühstück machen wir uns zusammen mit Rebecca auf den Weg in die Natur. Bei einem ausgedehnten Spaziergang entdecken wir die ruhige Landschaft des **Schärenmeers** und lassen uns die frische Seeluft um die Nase wehen.

Mittags machen wir es uns draußen gemütlich und stärken uns mit einer leckeren **finnischen Suppe**.

Am Abend geht es zur [Kalliokumpu Eco Lodge](#). Dort wartet ein besonderes Saunaerlebnis auf uns: Wir genießen die Wärme der **Waldsauna** mitten in der Natur und lassen den Tag anschließend bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen. Danach fahren wir entspannt zurück zu unserer Unterkunft.

- **Verpflegung:** -, M, A auf der Kalliokumpu Eco Lodge
- **Unterkunft:** Ferienhaus am Meer in Kustavi

3. Tag: Waldbaden & Saunieren

Nach dem Frühstück erleben wir beim gemeinsamen **Waldbaden** die besondere Atmosphäre des Inselwaldes von Kustavi. Wir nehmen uns Zeit, unsere Umgebung mit allen Sinnen zu entdecken, und richten unsere Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Natur und ihre vielfältigen Eindrücke.

Am Nachmittag schließen wir uns den Einwohner:innen an: Wir besuchen die **Dorfsauna in Kustavi** und wechseln zwischen wohlthuender Wärme und einer erfrischenden Abkühlung im Meer. Genau so fühlt sich finnische Sauna an – unkompliziert, ursprünglich und mitten im Leben.

Zum Abendessen geht es anschließend auf die Kalliokumpu Eco Lodge, wo wir den Tag beim gemütlichen Beisammensein beschließen.

- **Verpflegung:** -, M, A auf der Kalliokumpu Eco Lodge
- **Unterkunft:** Ferienhaus am Meer in Kustavi

4. Tag: Ausflug nach Turku & Torfsauna

Am Vormittag machen wir uns gemeinsam auf den Weg nach Turku, **Finnlands älteste Stadt**. Bei einem entspannten City-Walk bekommen wir einen schönen Einblick in ihre Geschichte und ihre Kultur.

Anschließend wartet ein ganz besonderes Saunaerlebnis auf uns: In der Forum Sauna, einer der ältesten öffentlichen Saunen Turku, erleben wir eine traditionelle finnische **Torfsauna**. Die Anwendung mit Torf hat in Finnland eine lange Tradition und wurde schon vor Jahrhunderten von Volksheilern genutzt. Wir lassen die wohlthuende Behandlung auf uns wirken und fühlen uns danach hoffentlich tatsächlich wie neu geboren.

Am Abend bleibt Zeit, Turku auf eigene Faust oder bei einem gemeinsamen Abendessen zu genießen (auf eigene Rechnung), bevor wir zurück nach Kustavi fahren.

- **Verpflegung:** -, -, -
- **Unterkunft:** Ferienhaus am Meer in Kustavi

5. Tag: Sauna-Yoga, Meditation & Flammlachs

Nach dem Frühstück starten wir mit einem besonderen finnischen Ritual: Sauna am Meer am Hafen von Vuosnainen. Dort wartet auf uns eine **45-minütige Sauna-Yoga-Einheit** mit Rebecca. Ja, Yoga in der Sauna gibt es wirklich! Als zertifizierte Sauna-Yoga-Trainerin führt sie uns durch sanfte Übungen in einer auf etwa 55–60 °C temperierten Sauna. Dafür tragen wir am besten eine kurze Hose und ein leichtes Top oder T-Shirt.

Anschließend bleibt Zeit für weitere Saunagänge und die wohl finnischste Abkühlung überhaupt: ein **Sprung ins Meer!** Danach stärken wir uns bei einem gemütlichen Picknick unter freiem Himmel.

Gut erholt machen wir uns mit Rebecca auf den Weg zu einem schönen Küstenpfad durch den Inselwald. Bei einer **Meditation am Meer** nehmen wir uns bewusst Zeit zum Durchatmen und tanken neue Kraft.

Am Abend wird es gemütlich: Auf der Kalliokumpu Eco Lodge machen wir ein Lagerfeuer und bereiten gemeinsam echten **finnischen Flammhachs** zu. Wir essen, erzählen und beenden unseren gemeinsamen Tag am Feuer, bevor wir zurück zu unseren Unterkünften fahren.

- **Verpflegung:** -, Outdoorpicknick, Lagerfeuer-Dinner auf der Kalliokumpu Eco Lodge
- **Unterkunft:** Ferienhaus am Meer in Kustavi

6. Tag: Waldbaden & Forest Cocooning

Heute widmen wir uns noch einmal ganz bewusst der Ruhe des Inselwaldes. Beim gemeinsamen Waldbaden lassen wir den Alltag hinter uns, atmen die frische Waldluft und nehmen die Natur mit allen Sinnen wahr.

Danach wird es gemütlich: Beim **Forest Cocooning** machen wir es uns in einer mit Fellen, Kissen und Decken gepolsterten Hängematte bequem. Wir kuscheln uns ein, „verpuppen“ uns mitten im Wald und lauschen unter Kiefern und Fichten den Geräuschen der Natur. Zeit zum Träumen, Abschalten und einfach Nichtstun.

Von dort holt uns Rebecca wieder ab und wir wärmen uns bei Kaffee, Tee, Kakao oder einem heißen **Beerensaft** in der Inselküche der Kalliokumpu Eco Lodge auf.

Wer möchte, erlebt anschließend noch ein besonderes finnisches Ritual in der Waldsauna: das **Birkenzweig-Ritual**. Danach genießen wir ein gemeinsames Abendessen auf der Kalliokumpu Eco Lodge.

- **Verpflegung:** -, Kaffeepause, A auf der Kalliokumpu Eco Lodge
- **Unterkunft:** Ferienhaus am Meer in Kustavi

7. Tag: Zeit für uns

Heute gehört der Tag nur uns: Wir können lesen, spazieren gehen, die Ruhe der Insel genießen oder es uns bei einem ausgiebigen Bad im eigenen Hot Tub gemütlich machen. Einfach mal nichts müssen, tief durchatmen und die besondere Atmosphäre des Schärenmeeres auf uns wirken lassen.

- **Verpflegung:** -, -, -
- **Unterkunft:** Ferienhaus am Meer in Kustavi

8. Tag: Abreise

Heute heißt es Abschied nehmen. Nach einer Woche voller Natur, Wärme, Ruhe und gemeinsamer Erlebnisse fahren wir mit einem guten Gefühl nach Hause. Finnische Sauna, frische Meeresluft und die stille Kraft der Schären haben uns entschleunigt und **neue Energie** geschenkt. Wir treten entspannt, aufgetankt, erholt und mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck unsere Heimreise an.

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

Termine und Preise

Teilnehmerinnenzahl: 4 bis 7

17.10.2026 - 24.10.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	1.780,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.780,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	2.200,00 €	420,00 €

21.11.2026 - 28.11.2026 | 8 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	1.780,00 €	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	1.780,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	2.200,00 €	420,00 €

Enthaltene Leistungen

- 7 Übernachtungen im modernen Ferienhaus am Meer, im Doppelzimmer in Kustavi mit geteiltem Bad und Verpflegung ohne Frühstück (3x Mittagessen (1x Suppenlunch, 2x Picknick); 1x Kaffee & Gebäck; 5 x Abendessen (3x Abendessen, 1x Lagerfeuer-Dinner, 1x Outdoor-Abendsnack))
- Gemeinsamer Transfer Turku – Kustavi (ab Turku Busbahnhof um 16:30 Uhr) bei Anreise & Kustavi – Turku (ab Unterkunft um 8 Uhr) bei Abreise
- Transfer zu den gemeinsamen Aktivitäten und Saunen gemäß Reisebeschreibung
- 3x geführte Saunabesuche in Kustavi & 1 x in Turku (inkl. Eintrittsgeld) Kalliokumpu Waldsauna, Kustavi Dorfsauna, Sauna am Meer
- 3x Saunaanwendung & Saunatherapie (1x Birkenzweig-Ritual, 1x Sauna-Yoga & 1 x Torfsauna in Turku)
- Stadtführung Turku
- Spaziergänge in der Natur
- Meditation am Meer & Waldbaden
- Einführung in das Eisbaden (im Winter)
- Persönliche Betreuung & Local Guiding durch Rebecca Lang ab/ bis Turku 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 der Anreise oder buchen Schiff, Flug oder Zug. Vom Flughafen Helsinki fährt ein Expressbus in ca. 2 Std. direkt nach Turku)
- 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