



NATÜRLICH REISEN

Beratung & Buchung

Tel: +49 (0)911 890704

Email: anfragen@renatour.de

Reisebeschreibung

Winter-Wohlfühlwoche am Polarkreis - Schwedisch-Lappland



Wohlfühlwoche im Wildnisdorf am Polarkreis: Feldenkrais und Craniosacraltherapie, Massagebehandlungen, Rentierschlittenfahrt und Sauna am Abend. Eine Woche den Alltag vergessen und eintauchen in die Märchenwelt von Schwedisch-Lappland.

Reisebeschreibung

<h2>Eine Woche Entschleunigung</h2>

Einen Gang zurück schalten. Einfach den Alltag vergessen. Entschleunigen!

Das Wildnisdorf inmitten der Natur, umgeben von tiefverschneiten Altwäldern und zugefrorenen Sümpfen, mit wärmenden Holzöfen und täglichem Saunabaden bietet den idealen Ort, um sich eine Woche lang mit Massagen und anderen Wohlfühl- Angeboten verwöhnen zu lassen.

Deswegen gibt es nun eine Wohlfühlwoche im Wildnisdorf. Dieses Angebot richtet sich an alle Menschen, die

- * sich bei Massagebehandlungen und Yoga entspannen wollen
- * Craniosacraltherapie kennenlernen wollen
- * täglich in der Sauna schwitzen wollen
- * auf Skitouren den verschneiten Zauberwald von Lappland erkunden wollen
- * sich auf dem Rentierschlitten über zugefrorene Seen ziehen lassen wollen
- * sich von lappländischen Spezialitäten kulinarisch verwöhnen lassen wollen
- * Informationen über die Samen aus Erster Hand erfahren wollen

Zur Verfügung stehen selbstverständlich Skier, damit Sie die nähere Umgebung erkunden können. Es wird eine geführte Skitour durch die tiefverschneiten Wälder geben, bei der wir uns im Spuren abwechseln, denn es gibt hier keine Loipen.

Um den Erholungswert zu steigern, werden Sie mit Yoga neue Möglichkeiten kennenlernen, mit denen Sie ein entspanntes und zugleich kraftvolles Körperempfinden entwickeln. Körperhaltungen (Asanas), Übungen mit dem Atem (Pranayama) und Tiefenentspannung (Yoga Nidra) sind die Basis der Einzelstunden. Sie werden ganz auf Ihre individuelle Situation abgestimmt und sind auch in Ihrem Alltag zuhause leicht praktikierbar. Mit Hilfe der Craniosacraltherapie tauchen Sie in eine sanfte, intensive Körperarbeit ein. Entspannung pur gibt es dann, wenn Sie bei der Ganzkörpermassage am warmen Holzofen liegend, die Düfte der Massageöle in sich "aufsaugen". Anschließend wartet ein heißes Saunabad auf Sie, mit abschließender Abkühlung im Schnee. In "neuem Glanz" erscheinen Sie nach der Gesichtsmassage. (Alle enthaltenen Anwendungen siehe weiter unten bei "Leistungen")

Ein Höhepunkt des Aufenthaltes wird sicher die Rentierschlittenausfahrt werden; auf dem Rentierschlitten gleiten Sie durch die Winterlandschaft von Schwedisch Lappland. An einem idyllischen Plätzchen machen Sie Pause, um am Lagerfeuer einen richtigen "Waldkaffee" zu trinken und sich mit Gegrilltem zu stärken.

An einem Abend bekommen Sie Besuch von einem alten Samen, der sein Leben lang als Rentierzüchter gelebt hat. Er wird aus seinem reichen Erfahrungsschatz erzählen und Sie haben die Möglichkeit, alles über die Rentierzucht aus erster Hand zu erfahren.

Abends verwöhnt Sie die Küche mit landestypischen Spezialitäten (Fisch, Rentier, Elch), wobei natürlich auch vegetarische Verpflegung (mit Einschränkungen) möglich ist.

Mit viel Ah's und Oh's nehmen sie das Schauspiel der Dämmerungsstimmungen am Himmel in sich auf, bevor Sie beim Nachspaziergang Nordlichter über den Himmel tanzen sehen.

<h2>Wohlfühlen im Wildnisdorf</h2>

In unserem Wildnisgehöft gibt es alles, was man zum Leben braucht: Frisches Wasser wird an einer Waldquelle geholt,

NATÜRLICH REISEN
Petroleumlampen sorgen für Licht und gusseiserne Öfen erzeugen selbst bei klirrender Kälte eine mollige Wärme. Man trifft auf eine unbeschreiblich urige und stimmungsvolle Atmosphäre, die an längst vergangene Zeiten erinnert und welche man heutzutage kaum noch anderswo findet.

Das Wildnisdorf selbst und die nähere Umgebung bieten vielfältige und einzigartige Möglichkeiten, bei Ausflügen die lappländische Wildnis zu erleben. Im Umkreis von 20 km gibt es kein weiteres bewohntes Haus, sondern nur Natur pur.

Das über 100 Jahre alte Gästehaus mit seinen gemütlichen Zimmern und der großen Gemeinschaftsküche, ein neu renovierter Bauwagen der früheren Waldarbeitergeneration und ein gemütliches Blockhaus sind mit herkömmlichen Unterkünften nicht vergleichbar. Individuell eingerichtet mit Liebe zum Detail - absolut einzigartig. Wirklich heimelig wird es beim gemeinsamen Abendessen, wenn die Küche mit verschiedenen Wilddelikatessen überrascht, wie zum Beispiel Rentier- oder Elchfleisch. Im Holzofen zubereiteter Lachs lässt die Herzen von Fischfreunden höher schlagen. Zum Teil stammen die Lebensmittel aus ökologischem Anbau.

<h2>Noch mehr Wildnisdorf-Reisen</h2>

Im Winter bieten wir auch andere tolle Reisen für Naturfreunde an: Bei der Familienreise ins Wildnisdorf erleben Kinder und Erwachsene gemeinsam Abenteuer auf Rentierschlittentouren oder beim Iglubau. Wollen Sie das Wildnisdorf erleben, bei einer Mischung aus Programm und eigenen Unternehmungen, aus Aktivität und Erholung? Dann ist diese Reise das Richtige für Sie. Wenn Sie lieber mit Hunden unterwegs sind, ist vielleicht das Hundeschlittenabenteuer etwas für Sie. Im Sommer gibt es ein interessantes und abwechslungsreiches Programm u.a. mit Rentiertraining und Steinzeittag im Wildnisdorf: Wildnisdorf erleben im Sommer.

Inklusiv-Leistungen

- 6 Übernachtungen im Wildnisdorf
- 6 x Frühstück, Mittag und Abendessen mit landestypischen Spezialitäten (z.T. aus biologischem Anbau)
- nichtalkoholische Getränke (Tee, Kaffee, Quellwasser und verschiedene Sirups)
- Transfer ab/bis Bahnhof Nattavaara (bei Ankunft mit dem Mittagszug)
- 2 Craniosacralbehandlungen
- 3 Yoga Einzelstunden
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Rückenmassage
- 1 Gesichtsmassage
- 1 geführte Skitour (ca. 3 Std.)
- Rentierprogramm inkl. Schlittenausfahrt und Grillen (ca. 3 Std.)
- Besuch einer Rentierscheidung, falls möglich (zzgl. Benzinkostenbeteiligung)
- Einführungsrunde am 1. Tag
- Samischer Abend
- Rentierfütterung
- Saunabenutzung
- Skiausrüstung
- Kartenmaterial der Umgebung
- Deutschsprechende Betreuung vor Ort (in Ausnahmefällen Englisch)

Hinweise

Besondere Hinweise

Beginn der Einführungsrunde am Anreisetag gegen 13 Uhr.
Ende der Tour ist am Abreisetag gegen 14 Uhr. Die Zimmer stehen am Anreisetag ab 14 Uhr zur Verfügung und am Abreisetag bis 13 Uhr. Alle Termine beziehen sich auf den Aufenthalt vor Ort. Abfahrt des Nachtzuges ab Stockholm am Abend davor bzw. Ankunft in Stockholm am Morgen danach.
Der herkömmliche Standard auf dieser Reise ist sehr einfach. Auf einer anderen Art genießen die Reiseteilnehmer jedoch die hohe Qualität, die durch die Einzigartigkeit des Wildnisdorfes und den Rentieren mit anderen Reisen nur schwierig vergleichbar ist. Erwartet wird Teamgeist und die Mithilfe bei anfallenden Arbeiten wie Holz und Wasser holen, usw. Die Witterungsverhältnisse erfordern Flexibilität von Seiten der Teilnehmer, auch in Bezug auf den Programmablauf. Für die Touren ist eine durchschnittliche Grundkondition erforderlich.
Hier finden Sie eine Empfehlung zur Packliste.
Die Reise ist für Personen mit Mobilitätseinschränkung nicht geeignet.

Unterkunft und Verpflegung

Informationen zu den Unterkünften.
Im Wildnisdorf gibt es keinen Strom, dafür Petroleumlampen, Kerzenlicht und Holzöfen. Das Wasser wird an der Waldquelle oder am Brunnen geholt.
Schlafsack bitte mitbringen; (Leih Schlafsack gegen Entgelt, bitte anmelden)
Landestypische Verpflegung (z.B. Rentier- und Elchfleisch sowie Fisch). Ein Teil der Lebensmittel kommt aus kontrolliert biologischem Anbau.
Frühstück, kaltes Mittagessen und Geschirrspülen werden von den Gästen selbst organisiert (Lebensmittel werden gestellt).
Vegetarische / glutenfreie Verpflegung möglich (unbedingt bis 2 Wochen vor Reisebeginn bestellen!)

Haustiere

Das Mitbringen von Haustieren ist auf Anfrage möglich.

Freizeit und Umgebung

Sauna vor Ort
Samischer Abend
Selbstorganisierte Ausflüge, z. B. Samenmuseum in Jokkmokk (ca. 100 km), Eishotel in Jukkasjärvi (ca. 160 km) oder Hundeschlittenfahrten
Ski- und Schneeschuhtouren
Rentierschlittenfahrt
Besuch einer Rentierscheidung, falls möglich (Benzinkostenbeteiligung)

Klima

Die Durchschnittstemperatur im Winter liegt in der Regel zwischen -10°C und -20°C, aber es kann aber auch mal -30°C oder knapp unter 0°C geben. Aufgrund der trockenen Luft im Hohen Norden sind die Werte jedoch nicht mit denen in Mitteleuropa zu vergleichen. Die extremen Minustemperaturen sind in Lappland in der Regel viel erträglicher und werden als nicht so kalt empfunden. Die Schneehöhe im Februar/März beträgt ca. 1 m.

Anreise

Mit der Bahn: Bahnfahrt via Stockholm nach Nattavaara, Fahrzeit z.B. ab München ca. 36 Std., ab Frankfurt ca. 31 Std., ab Hamburg ca. 27 Std. Gratisabholung von Nattavaara (Fahrzeit ins Wildnisdorf ca. 30 min.).
Mit Flugzeug & Bahn: Flug nach Stockholm, weiter mit dem Nachtzug nach Nattavaara. Voraussichtlicher Fahrplan ab Stockholm Hbf. mit Nachtzug ca. 21:10 Uhr (1 x Umstieg in Boden, Ankunft am Folgetag ca. 11:35 Uhr). Gratisabholung von Nattavaara (Fahrzeit ins Wildnisdorf ca. 30 min.).
Rückfahrt von Nattavaara nach Stockholm Hbf. mit Nachtzug 1 ca. 15:55 Uhr (1 x Umstieg in Boden, Ankunft am Folgetag ca. 06:40 Uhr) bzw. Nachtzug 2 ca. 20:20 Uhr (Ankunft am Folgetag ca. 09:45 Uhr). Es ist auch möglich am Flughafen Arlanda zuzusteigen bzw. früher dort auszustiegen. Bitte bei Buchung mit angeben.
Preise hin & zurück im 6er Liegewagen (gemischtgeschlechtlich) ca. 150-220 € p. P. (Kinder ca. 90 €) bzw. im 3er Schlafwagen (getrenntgeschlechtlich) ca. 170-250 € p. P. (Kinder ca. 110 €). Wichtig: Anschlusszüge und -flüge mit genügend Umsteigezeit buchen. Wir empfehlen einen "Puffer" von mind. 3 Stunden einzuplanen. Klimabewusst reisen: Fliegen Sie atmosfair!

Gern sind wir Ihnen bei der Planung und Buchung der Anreise behilflich. Weitere Informationen lesen Sie bitte unter [Anreise](#).

Weitere Information zu dieser Reise finden Sie online unter www.renatour.de/lappland-wohlfuehlwoche



NATÜRLICH REISEN
