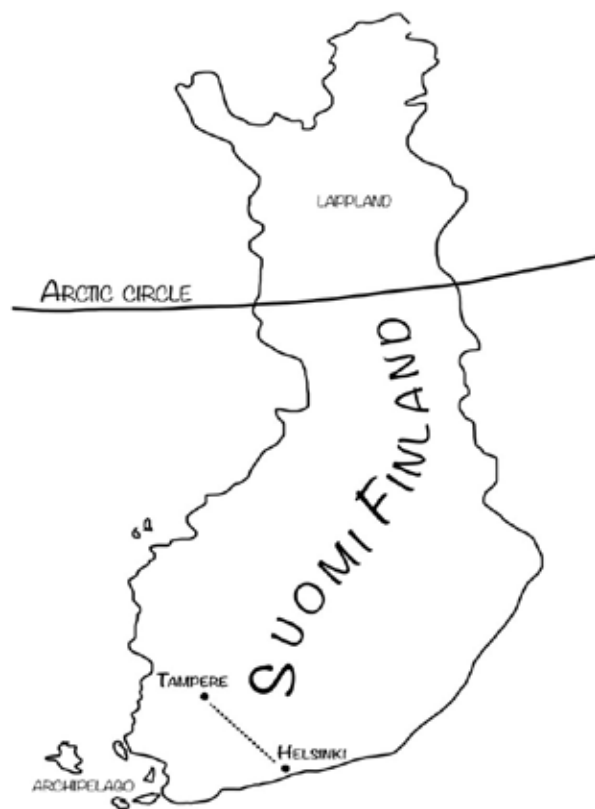




# Sauna (Kult) Tour

## Finnisches Glück & UNESCO Welterbe

6 Tage Kultur- & Wellness-Städtetrip - Urbane Saunakultur im Herzen Helsinkis und Tampere.



Süd-/ Mittelfinnland • Helsinki • Tampere • Küste & Lakeland



# REISEBESCHREIBUNG

## HIGHLIGHTS:

- UNESCO Kulturerbe Finnische Saunakultur • Eisbaden • Glücksort Helsinki
- Weltsaunahauptstadt Tampere • Kulinarischer Citywalk • UNESCO Welterbestädte Seefeste Suomenlinna

Ein Wellness-Städtetrip, bei dem jeder ins Schwitzen gerät.

Ein einzigartiges Sauna- und Reiseerlebnis erwartet euch auf unserer Saunareise in die finnische Hauptstadt Helsinki & nach Tampere, die Welt-Sauna-Hauptstadt. Freut euch mit uns auf einen einzigartigen Blick in die finnische Saunakultur (seit 2020 immaterielles UNESCO Weltkulturerbe) und das schier unendliche Glücksgefühl nach dem Genuss derlei verschiedener Sauna-Highlights. Von der ältesten öffentlichen Sauna Finnlands von 1906, über klassische Saunabadeanstalten am See, bis hin zur zeitgenössischen urbanen Interpretation von Sauna im Stadtzentrum, erfahrt ihr alles über die größte der finnischen Leidenschaften - das Saunabaden. Dazu gehört natürlich auch das Winterschwimmen oder Eisbaden! Wir zeigen euch Finnlands entspannteste Seiten.

## Immaterielles Weltkulturerbe der UNESCO: Die finnische Saunakultur.

Sauna ist zentraler Ort finnischen gesellschaftlichen Lebens. Sie ist und war schon immer eine feste Institution. In der Vergangenheit braute man in der Sauna sein Bier, wusch seine Wäsche und räucherte Schinken. In der Sauna wurde man geboren, dort wurden die Kranken geheilt und in der Sauna wurden auch die Toten aufgebahrt. Heute hat Finnland mehr als drei Millionen Saunen für 5,5 Millionen Menschen - alle Finnen könnten gleichzeitig in die Sauna gehen. Anders als bei uns ist die Sauna nicht alleine Ort der Ruhe und Entspannung, sondern der Platz für Gespräche aller Art, wie über Arbeit, Beziehungen, Politik und Glauben. „In der Sauna sind alle gleich“, sagt man in Finnland. In den letzten Jahren ist der Trend zur öffentlichen Sauna wieder gewachsen und so gibt es auch in Helsinki und Tampere, die besten Möglichkeiten, wie die Einheimischen zu schwitzen. Begleite uns auf diesem besonderen Wellnessurlaub und Städtetrip in einem!

## Unterkunft

Hotels in verkehrsgünstiger zentraler Lage, um die Stadt zu Fuß und mit öffentlichem Nahverkehr zu erkunden. In Helsinki z.B. das Scandic Grand Marina - am Meer gelegen, im idyllischen und ruhigen Stadtteil Katajanokka.

Oder Scandic Tampere City, im Herzen von Tampere, gleich gegenüber dem Bahnhof und in der Nähe der besten Einkaufsstraßen und Sehenswürdigkeiten. Stilvolle Zimmer, Restaurant und Eco Label garantieren einen erholsamen und nachhaltigen Aufenthalt.



Scandic Grand Marina \*\*\*\*  
(Nordic Swan Ecolabel)



Scandic Tampere City \*\*\*\*  
(Nordic Swan Ecolabel)



# REISEVERLAUF

## 1. TAG

Ankunft in Helsinki. Wir treffen uns im Hotel und machen einen ersten Rundgang über den Marktplatz der finnischen Hauptstadt. Am Abend besuchen wir das Löyly und beginnen unsere Saunareise mit einem ersten Saunagang in modern urbanem Ambiente und einer Abkühlung in der Ostsee. Das Löyly ist eine hippe Saunaloaction in der Stadt und bietet nach der Sauna die Möglichkeit, im dazugehörigen Restaurant, etwas zu essen.

## 2. TAG

Wer mag, kann mit uns vor dem Frühstück im Hotel einen Kaffee auf dem Markt am Hafen trinken. Die traditionellen Kaffeezelte öffnen schon früh und sind Treffpunkt für eine bunte Mischung an Leuten auf dem Weg zur Arbeit. Danach nehmen wir euch mit auf eine Morgensauna im benachbarten Allas Sea Pool mit morgendlichem Blick auf die Stadt. Wer lieber ausschläft und im Hotel frühstückt, trifft sich mit uns am Vormittag zu einem Citywalk durch die Stadt. Glücksorte in Helsinki stehen auf dem Programm. Am späten Nachmittag besuchen wir dann gemeinsam die Kotiharjun Sauna. Seit den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts ist sie der Inbegriff finnischer Saunakultur der Arbeitergesellschaft.

## 3. TAG

Nach dem Frühstück nehmen wir unser Gepäck und gehen zum sehenswerten Bahnhof der Stadt. Mit dem Intercity fahren wir in das, von Helsinki aus, nordwestlich gelegene Tampere (Fahrzeit ca. 1,5 - 2 Std.). Tampere ist Welt-Sauna-Hauptstadt. Nachdem wir im Hotel eingekcheckt haben, machen wir einen Spaziergang durch die Innenstadt zur Kuuma Sauna, urbaner Treffpunkt mitten im Zentrum der Stadt. Wir entspannen in urbaner Atmosphäre, genießen den Aufguss und haben im Anschluss die Möglichkeit im zugehörigen Restaurant zu Abend zu essen.

## 4. TAG

Nach dem Frühstück beginnen wir unseren Tampere-Citywalk und begeben uns auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die Stadt. Die alte Markthalle der Stadt gehört unbedingt dazu! Wir zeigen euch finnische Köstlichkeiten und ihr dürft natürlich auch probieren. Unser Tipp: Gegen Mittag serviert z.B. die Lokalität Euro Lohi in der Markthalle preisgünstige und leckere finnische Lachsvariationen zum Mittagessen! Dannach fahren wir an einen der großen Seen, in deren Mitte sich Tampere befindet - an den Näsijärvi. Dort besuchen wir das Strandbad Rauhaniemi. Strandbad im Winter? Klar doch! Mit Sauna und Eislochbaden/ Winterschwimmen. Nach der Sauna und einem Bad im winterlichen Wasser des riesigen Näsijärvi-Sees fühlt ihr euch, das versprechen wir euch, wie neu geboren! Wir führen euch ein in die Geheimnisse des Winterschwimmens/ Eislochbadens. Abends besuchen wir dann die Rajaportin Sauna im schönen Stadtteil Pispala (malerische Holzhäuschen). Die Rajaportin Sauna, aus dem Jahre 1906, ist die älteste öffentliche Sauna Finnlands. Dort genießen wir ein Saunabad voller Geschichten. Später gibt es die Möglichkeit, in einem urigen Restaurant ganz in der Nähe, zusammen Abend zu essen.



# REISEVERLAUF

## 5. TAG

Nach dem Frühstück gehen wir zum Bahnhof und nehmen den Zug zurück nach Helsinki. Den Nachmittag und Abend in Helsinki habt ihr zur freien Verfügung. Doch vorerst verleihen wir euch unser Saunadiplom, denn das habt ihr euch, nach so vielen echt finnischen Saunaerlebnissen verdient! Wenn ihr wollt, stattet ihr eurer Lieblingssauna noch einmal einen Besuch ab. Wer möchte, kann uns auch auf einem kleinen Ausflug nach Suomenlinna (UNESCO Weltkulturerbe), einer beeindruckenden Festungsinsel, direkt vor den Ufern der Stadt, begleiten (die Tickets für den öffentlichen Nahverkehr gelten auch für die Überfahrt mit der öffentlichen Fähre).

## 6. TAG

Heute heißt es Abschied nehmen. Mit dem Saunadiplom in der Tasche und einer Vielzahl an Eindrücken und Erlebnissen rund um die Finnen und ihre Sauna, tretet ihr eure Heimreise an.



# PREIS, TEILNEHMER\*INNEN, REISETERMINE & INKLUSIVE LEISTUNGEN

ab 1.490 € pro Person ab/ bis Helsinki  
5 Nächte in Stadthotels \*\*\*\* im Doppelzimmer.

Teilnehmer\*innen: min. 6/ max. 12 (kleine Reisegruppe)

Reisetermin  
28.02.2025 - 05.03.2025

## INKLUSIVE LEISTUNGEN

### Erlebnisse vor Ort

- 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 inkl. Eintrittsgeld (z.B. Kuuma, Rauhaniemi, Rajaportin sauna\*)
- Einführung in das Eisbaden
- Stadtführung/ Citywalk: Glücksorte in Helsinki
- Stadtführung/ Citywalk: Tampere - Kulinarischer Rundgang durch die ‚World Sauna Capital‘
- Morgenkaffee-Ritual am Markt in Helsinki mit finn. Gebäck
- Besuch von Suomenlinna - Festungsinsel & UNESCO Welterbestätte vor der Küste Helsinkis

### Unterbringung & Verpflegung

- 3 Übernachtungen im Hotel\*\*\*\*, im Doppelzimmer inkl. Frühstück in Helsinki
- 2 Übernachtungen im Hotel\*\*\*\*, im Doppelzimmer inkl. Frühstück in Tampere

### Transport

- 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

### Sonstige Inklusivleistungen

- Persönliche Betreuung & Local Guiding durch Sami Bill o. Rebecca Lang ab/ bis Helsinki in deutscher oder englischer Sprache
- CO2 Kompensation der An-/Abreise, sowie aller Reisetage

*\*Sollte der Besuch einer, in der Leistungs- oder Reisebeschreibung, genannten Sauna nicht möglich sein, werden wir eine alternative Sauna der Stadt besuchen.*



# WUNSCHLEISTUNGEN & NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

## WUNSCHLEISTUNGEN

- Einzelzimmer gegen Aufschlag + 380 €
- Zusatznächte in Helsinki

## 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



# REISEINFORMATIONEN

## Verpflegungstipp

Mittags bevorzugen wir ‚Lounas‘, den finnischen Mittagstisch/ Lunch. Zwischen 11:00 - 15:00 Uhr ist es in Finnland an vielen Orten üblich, ein preisgünstiges Mittagessen, in Form eines kleinen Buffets anzubieten. Die Kosten für ein traditionelles Gericht liegen meist zwischen 12 € - 18 €. (z.B. in den Markthallen Tampere und Helsinki)

## CO2 Emissionen der Reise



- Diese Reise ist nicht barrierefrei -
- Bei Nichterreichen der min. Teilnehmerzahl behalten wir uns vor die Reise abzusagen. -

FINNFLOAT® GREEN TRAVEL • Rebecca Lang • Vor dem Kirchforst 16 • 65232 Taunusstein - Germany  
+49 (0) 176 62 18 09 98 • [www.finnfloatgreentravel.de](http://www.finnfloatgreentravel.de) • [info@finnfloat.de](mailto:info@finnfloat.de)



# REISEINFORMATIONEN

## Testimonials



„Die Sauna-Tour im Februar war großartig! Wir haben viel über die Sauna-Kultur gelernt und die finnischen Glücksmomente erleben dürfen. Tolle Sauna-Auswahl! Sami und Rebecca leben das, sind kompetent und megaengagiert wenn es um Finnland, Sauna und Umwelt geht. Danke für die tolle Tour!“

*Bjoern Hackert - Hamburg*



„Es war eine großartige Reise durch die finnische Saunakultur! Aber nicht nur das ...Sami und Rebecca brachten uns Land und Leute nah. Danke ! für diese sehr persönliche und warmherzige Begleitung! Wir waren nicht das letzte Mal in Finnland!“

*Annette H. - Woltersdorf*



„Was für ein „Geschenk“ diese Reise! Mit viel Herzblut in der Begleitung zu den Urfesten der Sauna Kultur. Eine Reise in den tiefen Winter. Knackiger Frost, Neuschnee, das Bad in der Ostsee. Viele Informationen zum Land und der Geschichte haben uns Finnland sehr nahe gebracht. Nicht zu vergessen, dass uns die Städte Helsinki und Tampere mit ihrer Historie und Modernität viel Freude bereitet haben. Eine dringende Empfehlung für diese Reise mit Rebecca und Sami.“

*Konstantin Kilger - Berlin*





## MOODS



JOS EI VIINA, TERVA  
JA SAUNA AUTA, NIIN  
SITTEN KAIVETAAN  
HAUTA.

WENN SCHNAPS, TEER  
UND SAUNA NICHT  
HELFEN, DANN  
SCHAUFLE DEIN GRAB.

