Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Schweden

Hotel Filipsborg:
Yoga in unendlicher Weite Schwedens

Inhalt

Reisedetails ... 3
Allgemeine Beschreibung ... 3
Kur/Hausprogramm ... 3
Wohnen ... 3
Genießen ... 4
Umgebung ... 4
Wahlleistungen ... 5
Termine, Preise und enthaltene Leistungen ... 5
Teilnehmerzahl ... 5
Reisedauer ... 5
Praktische Hinweise ... 6
Atmosfair / Anreise / Transfers ... 6
Einreisebestimmungen / Sicherheit ... 6
Gesundheit und Impfungen ... 6
Währung / Post / Telekommunikation ... 7
Zollbestimmungen ... 7
Versicherung ... 7
Umwelt ... 7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE ... 7
Zeitverschiebung und Klima ... 8
Reiseliteratur ... 9

Reisedetails

Schweden
Hotel Filipsborg: Yoga in unendlicher Weite Schwedens

- Yoga in Europas dünn besiedelster Region
- Winterzauber mit Huskys & Rentierbegegnungen
- Sommermagie: Boot-Ausflüge & Outdoor-Cooking
- Persönliche Betreuung in historischem Ambiente

Allgemeine Beschreibung

Das Hotel Filipsborgs in Schweden liegt idyllisch an den Ufern des frei fließenden Flusses Kalix und seine einzigartige Lage bietet Ihnen eine unvergleichliche Verbindung zur Natur. Mit seiner Nähe zum Meer sowie zur malerischen Insel Kalix und dem Haparanda-Archipel bietet das Hotel eine wunderschöne Kulisse für unvergessliche Erlebnisse.

Das Hotel verfügt über drei Gebäudekomplexe. Der älteste Teil – die Mansion – wurde bereits 1805 erbaut und lässt Sie erahnen, wie die schwedischen Familien damals gelebt haben. Örjan Pekka leitet das Anwesen seit 2018. Er wird Sie mit seiner Familie gänzlich umsorgen und Ihnen mit Freude einige Geschichten aus der Vergangenheit Kalixs rund um die Sägewerksepoche erzählen.

Kur/Hausprogramm

Alle KursleiterInnen werden von uns mit größter Sorgfalt ausgewählt und zeichnen sich durch hohe Professionalität aus. So sind beispielsweise unsere Yogalehrenden in der Regel Mitglieder im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Darüber hinaus haben unsere KursleiterInnen Erfahrung in der Leitung von Gruppen und der Vermittlung von Übungspraktiken. Wichtig ist neben einer sehr hohen fachlichen Qualifikation für uns aber vor allem auch die persönliche Ausstrahlung der KursleiterInnen, da diese Ebene unserer Meinung nach ebenfalls wichtig für ein gelungenes und wohltuendes Seminar ist. Unsere KursleiterInnen geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen daher auf einfühlsame Weise weiter und passen sich dem Kenntnisstand der Teilnehmer an.

Vor Ort stehen unterschiedliche Räumlichkeiten für die Übungseinheiten zur Verfügung. Die Raumnutzung wird je nach Wetter und Größe der Gruppe zugewiesen. Yogamatten, Meditationskissen und Decken werden Ihnen vor Ort zur Verfügung gestellt.

Bitte beachten Sie die jeweilige Kursausschreibung auf der Webseite.

Wohnen

Sie wohnen in landestypischen, alten Holzhäusern. Das Gebäude „Längan" verfügt über 11 Comfort-Zimmer und Superior-Zimmer, sowie über eine Suite. Im „Rättaren" befinden sich 4 Deluxe-Zimmer, welche sich eine Sauna und einen Balkon teilen. Alle Zimmer wurden 2017/18 im nordischen Stil renoviert, haben ein eigenes Bad und sind ausgestattet mit einem TV, Föhn und kostenfreiem WLAN.

In beiden Gebäuden gibt es eine Gemeinschaftsküche mit Kühlschrank und Wasserkocher, welche gerne von den Gästen genutzt werden können. Im ältesten

Gebäude „Manison" befindet sich das Restaurant sowie eine große Sauna und ein Ruheraum.
Im Garten gibt es zudem eine Holz-Sauna, sowie einen Hot-Tub, welche gerne nach Voranmeldung genutzt werden können.

Genießen

Während Ihres Aufenthaltes erhalten Sie eine Halbpension. Morgens können Sie sich am Frühstücks-Buffet bedienen mit selbstgebackenem Knäckebrot und Brötchen, Aufschnitt, hausgemachten Marmeladen, schwedischem Haferbrei und vielem mehr – es bleibt kein Wunsch offen. In Schweden ist es typisch, schwarzen Filter-Kaffee und Tee zu trinken, andere Milch-Heißgetränke wie Cappuccino, Latte Macchiato sind nicht üblich.

Am Abend erhalten Sie entweder einen Salat oder eine gleichwertige Alternative mit Brot und Butter, sowie eine Hauptspeise und entweder eine Vorspeise oder ein Dessert, sowie Filter-Kaffee und Tee. Eine vegetarische oder vegane Verpflegung nach Voranmeldung möglich.

Umgebung

Im Winter prägen Schnee, Eis und klare Luft die Landschaft Lapplands. Neben den Yogaeinheiten bieten sich verschiedene Aktivitäten in der winterlichen Natur an, wie Schneeschuh- oder Hundeschlittenfahrten, Touren mit dem Schneemobil sowie Begegnungen mit Rentieren. Sauna und optionales Eisbaden ergänzen das Programm. Mit etwas Glück können Nordlichter beobachtet werden. Warme Kleidung kann im Winter gerne vor Ort ausgeliehen werden.

In der Sommer- und Herbstsaison steht die arktische Natur mit Wäldern, Flüssen und Seen im Mittelpunkt. Die Umgebung eignet sich für ruhige Outdoor-Aktivitäten wie Wanderungen, Boots- oder Kanutouren, Naturbeobachtungen und Beerenpflücken. Lange Tage und die besondere Lichtstimmung bieten ideale Bedingungen für Yoga, Entspannung und Achtsamkeit in der Natur.

Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien finden Sie auf unserer Webseite unter: www.neuewege.com/HSEH0400
- Flug ab Ihrem gewünschten Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Flughafentransfer ab/bis Flughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine, Preise und enthaltene Leistungen

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter: www.neue-wege.com/HSEH0400

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 20

Reisedauer

8 Tage

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO^2-Emission Ihres Fluges nach Schweden wurde von NEUE WEGE Seminare und Reisen zu 100 % bei atmosfair kompensiert.
Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal" ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenstationen etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.

Anreisen

Sie fliegen via Stockholm nach Luleå. Von dort aus können wir einen Transfer für Sie organisieren. Alternativ können Sie auch von Stockholm mit dem Nachtzug nach Boden fahren und von dort aus nach Kalix. Gerne vermitteln wir Ihnen eine passende Anreise ab Ihrem gewünschten Abflughafen.

Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreicher und Schweizer Staatsbürger können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass einreisen.

Detaillierte Einreisebestimmungen finden Sie auf der Seite vom Auswärtigen Amt:
https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/

Bitte lesen Sie diese Bestimmungen gründlich durch.

Sicherheitshinweise

Schweden ist im Allgemeinen ein sicheres Reiseland. Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, sollten Sie Ihr Geld am besten immer am Körper tragen. Ihr Flugticket und Ihren Ausweis lassen Sie am besten in Ihrer Unterkunft.

Gesundheit und Impfungen

Für die Einreise nach Schweden sind keine besonderen Impfungen vorgeschrieben. Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Tollwut und Typhus. Aktuelle Informationen finden Sie auf der Webseite des Auswärtigen Amtes.

Ihre Krankenkasse hilft auch im Ausland mit dem Auslandskrankenschein und der Europäischen Krankenversicherungskarte (EHIC). Dieser Krankenversicherungsschutz ist oft allerdings nicht ausreichend. Es wird daher angeraten, eine Private Reisekrankenversicherung und eine zuverlässige Reiserückholversicherung abzuschließen.

Währung / Post / Telekommunikation

Die Landeswährung in Schweden ist die Schwedische Krone (SEK). Eine schwedische Krone entsprechend in etwa 10 Cent, je nach aktuellem Wechselkurs. Für den Wechsel von Euro in schwedische Kronen bieten sich die FOREX-Wechselstuben an, die sich in vielen schwedischen Städten, sowie an Flughäfen und Bahnhöfen finden. Ansonsten kann man in Schweden nahezu überall bargeldlos mit Kreditkarte bezahlen. Wenn Sie am Flughafen Geld abheben, können Sie das direkt in schwedischen Kronen machen.

Zollbestimmungen

Für Schweden liegen keine besonderen Zollvorschriften vor. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Versicherung

Wir empfehlen Ihnen dringend eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abzuschließen. So sind Sie finanziell geschützt, falls Sie Ihre Reise aus gutem Grund doch nicht antreten können. Außerdem empfehlen wir den Abschluss einer Auslandskrankenversicherung, damit Sie in Ihrem Reiseland abgesichert sind. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit bei Bedarf eine Reisegepäck- und Soforthilfe-Versicherung abschließen. Die gewünschten Versicherungen können Sie entweder direkt bei der Buchung, oder auch nachträglich bei NEUE WEGE buchen. So können Sie sich ganz beruhigt auf den Urlaub freuen. Bitte beachten Sie im Einzelnen die Versicherungsbedingungen.

Umwelt

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein!

Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie bewusst!
Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/ 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit

und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: https://www.neuewege.com/tourcert/ .

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO2-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit. Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/

Zeitverschiebung und Klima

In Schweden gilt wie bei uns die Mitteleuropäische Zeit (MEZ).

Das Klima in Schweden lässt sich in drei verschiedene Zonen unterscheiden. In Südschweden herrscht kühlgemäßigtes ozeanisches Klima. Im Winter gibt es hier milde Temperaturen, der Sommer ist aber vergleichsweise kühl und recht regenreich. Zum Osten hin ist das Klima, abgesehen von den Küstenregionen, deutlich kontinentaler geprägt. Die Temperaturunterschiede zwischen Sommer und Winter sind größer und die Niederschläge geringer. Im äußersten Norden Schwedens herrscht polares Klima. Die Winter sind sehr kalt und die Nächte lang. Die Tiefsttemperaturen können unter minus 40 Grad sinken. In den kurzen Sommern herrscht oft wechselhaftes Wetter. Die größten Niederschlagsmengen fallen in allen Landesteilen von Juni bis November.

Reiseliteratur

Es gibt eine Vielzahl an literarischen Werken, die sich mit Schwedisch Lappland beschäftigen. Wir möchten Ihnen an dieser Stelle zwei Bücher von Bernadette Oldersissen empfehlen. Sie ist Deutsche, hat ein Jahr in Schwedisch Lappland verbracht und berichtet in Ihren Büchern über die eigenen Erfahrungen vor Ort. Sie ist Yoga-afin, hat Ihr Herz an Schwedisch Lappland verloren und ist auch nun noch ein Großteil des Jahres vor Ort. Sie arbeitet vor Ort als Freelancerin, unter anderem für das Hotel Filipsborg.

Olderdissen, Bernadette:
Schwedisch Lappland - ReiseMomente: 50 Mikroabenteuer zum Entdecken und Genießen.
360° medien; 1. Edition (29. März 2023)
ISBN: 3968553217

Olderdissen, Bernadette:
Zwischen ewigem Sommer und tiefster Nacht: Wie ich die acht Jahreszeiten in Schwedens Norden erlebte | Vom Ankommen in der Natur Schwedisch-Lapplands.
Malik (31. August 2023)
ISBN: 3890295770

Ihre persönliche Beratung

Katja Krancke
Europa
k.krancke@neuewege.com
+49 2226 1588-118

NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11 , 53359 Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

@neuewegereisen

www.neuewege.com