Neue Wege
Bewusst Reisen

Detailprogramm

Schweden

The Arctic Mansion Filipsborg:
Yoga in unendlicher Weite Schwedens

Inhalt

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

Reisedetails

Schweden
The Arctic Mansion Filipsborg: Yoga in unendlicher Weite Schwedens

- Yoga in Europas dünn besiedeltster Region
- Historisches Anwesen mit Herrenhaus von 1805
- Schneewinter oder helle Sommernächte
- Ausflüge in die Umgebung zubuchbar

Allgemeine Beschreibung

The Arctic Mansion Filipsborg 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 Haus eine wunderschöne Kulisse für unvergessliche Erlebnisse.

Das Filipsborg 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.

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 4 Comfort-Zimmer und 7 Superior-Zimmer, sowie über eine Suite. Im „Rättaren" befinden sich 4 Deluxe-Zimmer, welche sich eine Sauna (ggfls. gegen Zusatzkosten) 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.

Genießen

Morgens können Sie sich am Frühstücksbuffet 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 Filterkaffee und Tee zu trinken, andere Milch-Heißgetränke wie Cappuccino oder Latte Macchiato sind nicht üblich. Am Abend erhalten Sie einen Salat oder gleichwertige Alternative mit Brot und Butter, eine Hauptspeise und Vorspeise oder Dessert sowie Filterkaffee und Tee. Vegetarische/vegane Verpflegung auf Anmeldung möglich

Umgebung

Im Winter prägen Schnee, Eis und klare Luft die Landschaft Lapplands. Neben den Yogaeinheiten bieten sich verschiedene, kostenpflichtige Aktivitäten in der winterlichen Natur an, wie Schneeschuh- oder Hundeschlittenfahrten, Touren mit dem Schneemobil sowie Begegnungen mit Rentieren. 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. Auch hier werden kostenpflichtige Ausflüge in die Umgebung angeboten.

Enthaltene Leistungen

7 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer Comfort mit eigener Dusche/WC, vorbehaltlich Gegenbuchung • Halbpension (F, A), wahlweise vegetarisch • An 6 Tagen jeweils 1x 90 Minuten und 1x 120 Minuten • NEUE WEGE Kursleitung • Begrüßungstreffen • Ihre Reise ist als Pauschalreise abgesichert – inklusive Insolvenzschutz und Sicherungsschein. • NEUE WEGE Informationsmaterial

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

Praktische Hinweise

Anreise / Transfers

Anreisen

Die Anreise erfolgt in der Regel per Flug über Stockholm nach Luleå. Der Flughafen Luleå liegt rund 85 Kilometer von Filipsborg entfernt, die Fahrzeit beträgt etwa eine Stunde. Alternativ ist ein Flug nach Rovaniemi in Finnland möglich, von dort sind es rund 184 Kilometer und etwa zwei Stunden Fahrzeit bis zur Unterkunft. Ein Transfer ist nicht im Reisepreis enthalten und kann ab beiden Flughäfen über NEUE WEGE gegen Aufpreis gebucht werden. Wer mit der Bahn reisen möchte, fährt mit dem Nachtzug von Stockholm nach Boden und anschließend mit dem Regionalzug nach Kalix. Der Bahnhof Kalix liegt etwa sechs Kilometer von der Unterkunft entfernt. Die genannten Verbindungen dienen der Orientierung, maßgeblich sind die aktuellen Fahrpläne der jeweiligen Anbieter.

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.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen.

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.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Schweden ist 0046. Die Vorwahl von Schweden nach Deutschland ist 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.

Stromversorgung

Die Stromspannung ist wie bei uns - 230 V Wechselstrom. Man benötigt keine gesonderten Stecker. Manche Steckdosen sind jedoch nicht für die dicken Schukostecker geeignet.

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

Nachhaltigkeitsaspekte im Haus

Auf Filipsborg wird der Abfall in sechs Fraktionen getrennt – Glas, Papier, Plastik, Metall, Kompostierbares und Brennbares – und jedes Kilo wird gewogen. Organische Abfälle werden kompostiert.

Energie wird im Filipsborg genau im Blick behalten, beleuchtet wird mit LED, und in gerade ungenutzten Bereichen wird die Heizung heruntergeregelt.

Das Hauptgebäude aus dem Jahr 1805 wurde sorgfältig unter Berücksichtigung seines historischen Wertes und der kulturellen Traditionen renoviert; die übrigen Gebäude entsprechen der örtlichen Bautradition. Die Fenster sind dreifach verglast, alle beheizten Gebäude gut gedämmt.

Was kann ich als Reisegast zur Nachhaltigkeit vor Ort beitragen:

Ein achtsamer Umgang mit den Gegebenheiten der Region gehört für uns ebenso dazu wie das Reiseerlebnis selbst. Oft sind es dabei die kleinen Gesten, die vor Ort den größten Unterschied machen.

Wasser und Strom bewusst nutzen

In einigen Reiseregionen ist Wasser in den Sommermonaten ein kostbares Gut. Ein achtsamer Umgang mit Wasser und Strom trägt dazu bei, die Versorgung vor Ort zu entlasten – ganz ohne Einbußen beim Komfort.

Mit leichtem Gepäck an Verpackung reisen

Je weniger Verpackung unterwegs anfällt, desto besser für die Gastregion. Kleinigkeiten, die viel bewirken, sind beispielsweise:

• Eine wiederverwendbare Trinkflasche statt Plastikflaschen ist ein verlässlicher Begleiter für den ganzen Tag.
• Ein Stoffbeutel im Gepäck genügt, und der Einkauf gelingt ganz ohne Plastiktüte.
• Die Systeme zur Mülltrennung sind von Land zu Land unterschiedlich organisiert. Ein kurzer Blick auf die Hinweise im Haus zeigt, wie es vor Ort funktioniert.
• Batterien und Elektrokleinteile gehören auch unterwegs in die dafür vorgesehenen Sammelstellen – alternativ reisen sie einfach wieder mit nach Hause.

Kleine Entscheidungen mit spürbarer Wirkung – im Sinne der Gastgeberinnen und Gastgeber und der Regionen, die unsere Reisen erst möglich machen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

NEUE WEGE ist seit 2009 von TourCert CSR-zertifiziert
Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Sie reicht vom wirtschaftlichen Handeln eines Unternehmens über umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen.

Das CSR-Siegel wird von TourCert vergeben. Über die Vergabe entscheidet ein unabhängig besetzter Zertifizierungsrat. Geprüft wird dabei das Unternehmen: wie NEUE WEGE wirtschaftet, wie wir mit Mitarbeitenden und Partnern umgehen und wie wir Umweltauswirkungen erfassen und reduzieren.

Was das konkret bedeutet: Wo immer es geht, vermeiden wir Flüge und bieten stattdessen Bahnanreise und Rail&Fly an. Für alle Flugreisen leisten wir einen Klimaschutzbeitrag über atmosfair. Weitere Informationen dazu finden Sie unter: www.neuewege.com/atmosfair

Für unsere Reisen haben wir zusätzlich sieben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt – sie decken ganz unterschiedliche Aspekte ab, so wie die Vorlieben unserer Gäste:
Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | Klimaschutzbeitrag | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit

Entstanden sind sie in unserem Haus unter Federführung unserer CSR-Beauftragten. Entlang dieser sieben Kriterien schauen wir uns unsere Unterkünfte und Reiseangebote an – sie sind die Grundlage, auf der wir auswählen und weiterentwickeln. Was hinter jedem einzelnen Kriterium steckt, lesen Sie hier: www.neue-wege.com/nachhaltigkeitskriterien

Seit der Erstzertifizierung 2009 dokumentieren wir unsere CSR-Arbeit in regelmäßigen Nachhaltigkeitsberichten, die Sie hier nachlesen können: www.neue-wege.com/nachhaltigkeit

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.

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 Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung

Lisa Barthel
Produktmanagerin Europa
l.barthel@neuewege.com
+49 2226-1588-114

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

@neuewegereisen

www.neuewege.com