



## *Detailprogramm*

Schweden

Hotel Filipborg:

Yoga in unendlicher Weite Schwedens

# Inhalt

Reisedetails.....	3
Allgemeine Beschreibung.....	3
Kur/Hausprogramm.....	3
Wohnen.....	4
Genießen.....	4
Umgebung.....	4
Enthaltene Leistungen.....	5
Wahlleistungen.....	5
Termine und Preise.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Reisedauer.....	5
Praktische Hinweise.....	6
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	6
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	6
Versicherung.....	7
Umwelt.....	7
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	7
Zeitverschiebung und Klima.....	7
Reiseliteratur.....	8
Ihre Reisenotizen.....	9

# Reisedetails

## Schweden

### Hotel Filipborg:

### Yoga in unendlicher Weite Schwedens

- Unendliche Weite Schwedens
- Yoga in der Natur
- Schweden Yoga Retreat - für jede Jahreszeit
- Schwedisches Herrenhaus mit Charme



### Allgemeine Beschreibung

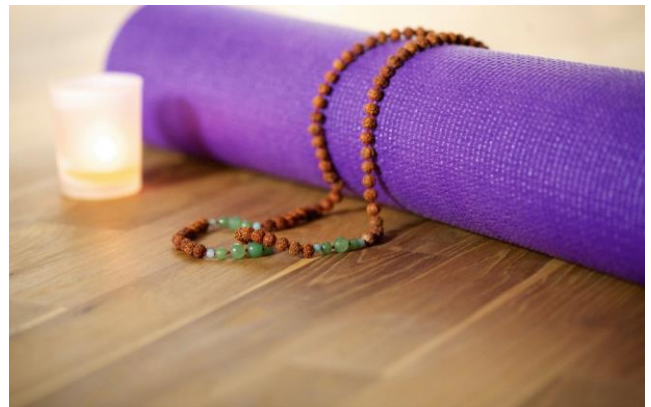
Das Hotel Filipborgs in Schweden liegt idyllisch an den Ufern des frei fließenden Flusses Kalix und seine einzigartige Lage bietet Ihnen eine unvergleichliche Verbindung zur Natur. Mit seiner Nähe zum Meer sowie zur malerischen Insel Kalix und dem Haparanda-Archipel bietet das Hotel eine wunderschöne 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 Kalix rund um die Sägewerksepoche erzählen.

Zu jeder Jahreszeit wird Ihnen eine reiche Palette an Aktivitäten geboten, von Spaziergängen und Fahrradtouren bis hin zu Schneeschuhwanderungen oder Husky-Schlittenfahrten. Mit etwas Glück können Sie im Winter vielleicht sogar die Polarlichter bestaunen.

### 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.



Das Kursprogramm findet in der Regel an sechs Tagen morgens jeweils 90 Minuten und nachmittags jeweils 120 Minuten statt. Yogamatten, Meditationskissen und Decken werden Ihnen vor Ort zur Verfügung gestellt.



## 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 nach einem Tag im Schnee gerne nach Voranmeldung genutzt werden können.



## Genießen

Während Ihres Aufenthaltes erhalten Sie eine Halbpension. Morgens können Sie sich am Frühstücks-Buffer 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

Erleben Sie die Zeit der Wintersonnenwende, wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden. Die ersten Schneeflocken fallen und die Seen beginnen langsam zu frieren. Die Tage in dieser Jahreszeit werden anders strukturiert - die Morgenstunden werden intensiv an der frischen Luft genutzt. Aber auch ein Spaziergang am Nachmittag bei Mondschein entlang des Flusses hat seinen ganz eigenen Charme.



Haben Sie schonmal Rentiere in freier Wildbahn erlebt? Örjan besitzt selbst Rentiere und nimmt Sie gerne mit zu einem Ausflug am Morgen, erklärt Ihnen alles über die Tiere und Sie können diese zusammen mit ihm füttern. Wer es lieber etwas abenteuerlicher mag, kann warm eingepackt am Eisschwimmen teilnehmen.



### 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 · Atmosfair-Beitrag (100%ige Co2-Kompensation Ihres Fluges) · NEUE WEGE Informationsmaterial

### Wahlleistungen

Aufpreise der unterschiedlichen Zimmerkategorien  
Finden Sie auf unserer Webseite unter:

[www.neuweege.com/4SEH0400](http://www.neuweege.com/4SEH0400)

- Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

### Termine und Preise

Die detaillierten Kurstermine und Preise finden Sie auf unserer Website unter:

[www.neuweege.com/4SEH0400](http://www.neuweege.com/4SEH0400)

### Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 20

### Reisedauer

8 Tage

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Die entstandene CO<sup>2</sup>-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

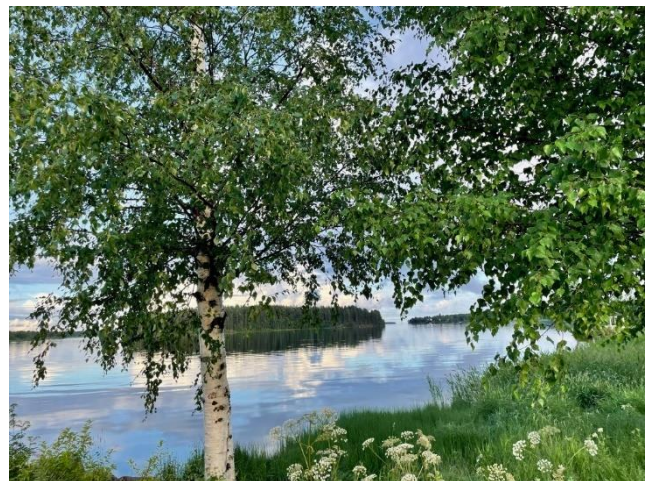
EU-Bürger und Schweizer Staatsangehörige können mit einem gültigen Personalausweis oder einem gültigen Reisepass nach Schweden einreisen.

Unter folgendem Link finden Sie die aktuellen Einreise-Bestimmungen:

<https://travel-details.eu>

Geben Sie hier die folgende ID ein: IX5R-FT7R-UCRS

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.



## 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 abzuschließen. 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 nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das Tourcert-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. **Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter:**

[www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

### 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 kühl-gemäßigtes 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-affin, 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.

### **Oldersissen, Bernadette:**

Schwedisch Lappland - ReiseMomente: 50 Mikroabenteuer zum Entdecken und Genießen.

360° medien; 1. Edition (29. März 2023)

ISBN: 3968553217

### **Oldersissen, 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



Anja Frigger  
Produktmanagerin Europa  
a.frigger@neuewege.com  
+49 2226 1588-104



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

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

