



# „EINWALDEN“ - ISLAND FOREST RETREAT

8 Tage Nature-Retreat im Inselwald auf der Kalliokumpu Island Eco Lodge.



Finnisches Schärenmeer • Südwestküste Finnlands • Kustavi • Åland Inseln



# REISEBESCHREIBUNG

## HIGHLIGHTS:

*Waldbaden • Solozeit im Baumzelt • Intuitives Bogenschießen  
Nature Mentoring • Eco-Glamping • Finnische Sauna • Nature Walk • Finnisches Schärenmeer*

*Ziehe dich zurück in den Inselwald und stärke dein Wohlbefinden bei einem Natur-Retreat auf der Kalliokumpu Island Eco Lodge im finnischen Schärenmeer. Mitten im Kustavi Archipel gelegen, einem Gebiet von außergewöhnlicher natürlicher Schönheit, ist dies der perfekte Ort, um den Stress und die Strapazen des Alltags hinter dir zu lassen, dich zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Während des Retreats wirst du dich mit verschiedenen Übungen und Elementen (z.B. Waldbaden, Sauna Yoga, Coaching, Meditation, Gespräch & Journal, Nature Walk) auf dein Innerstes besinnen. Zur Halbzeit des Retreats wartet eine Solozeit im Inselwald auf dich, bei der du dich ‚einwalden‘ wirst. Eine Nacht lang verbringst du im Baumzelt intensive Zeit mit dir und der Natur.*

## RETREAT

Erlebe die transformierende Kraft der Natur bei unserem intensiven Forest - Island - Retreat. Lass' dich von finnischer Natur und ihrer natürlichen Harmonie umarmen, während du die Kunst des Shinrin Yoku praktizierst und in die heilende Kraft des Inselwaldes eintauchst. Verbinde dich bei deiner persönlichen Solozeit im Wald mit deinem Selbst und der umgebenden Natur. Genieße die ruhige Schönheit des Schärengartens. Gönn dir die ultimative Entspannung, sowie köstliche Gerichte aus saisonalen und regionalen Zutaten. Zelebriere ein holzbefeuertes finnisches Saunabad mit Kräutersauna im Forest-SPA und erlebe wie Anspannung und Stress vergehen. Nimm teil an einem Workshop zur DIYSauna-Kosmetik, einer Coachingstunde ‚Zielarbeit durch Intuitives Bogenschießen‘ und einer Meditation, die innere Ruhe und Vitalität fördert. Oder entdecke für dich Sauna Yoga! Ergänze dein Erlebnis mit optionalen ganzheitlichen Massagebehandlungen, die deinen Körper und deine Seele zusätzlich nähren oder buche eine geführte Seekajaktour durch das zauberhafte Kustavi Inselparadies. Zudem besteht die Möglichkeit, dein persönliches 2 - 4 stündiges Naturcoaching sowie ein begleitendes Nature Mentoring, zur tieferen Naturverbundenheit, zu der Reise hinzu zu buchen. Begleite uns auf diesem außergewöhnlichen Retreat und begib dich auf eine Reise zu dir selbst.

## UNTERKUNFT

Die KALLIOKUMPU ISLAND ECO LODGE liegt auf einer Insel im äußeren Schärengarten des finnischen Schärenmeeres, dem größten Archipel der Welt. Allein unsere Gemeinde Kustavi erstreckt sich über zweitausend Inseln\*, auf denen nur 950 Einwohner das ganze Jahr über leben.

Das blaue Inselhaus, das wir mit unserer Familie bewohnen, befinden sich auf einem 4500m<sup>2</sup> großen naturnahen Gelände. Dort finden sich drei luxuriöse Glamping-Unterkünfte, ein Forest-SPA, bestehend aus SPA-Tipi & finnischer Sauna, eine gemeinschaftliche Outdoor-‚Wald‘-Küche und eine gemütliche Feuerstelle. Spazierwege und Trails durch den Inselwald beginnen direkt bei der Lodge. Ein Eco Hideaway in atemberaubend schöner Landschaft.

Während des Aufenthaltes bei uns wohnst du im 20 m<sup>2</sup> Lotus Belle oder Sibley Bell Glamping Zelt mit eigener Terrasse, Holzfeuerofen und gemütlichem Queensize- oder Twin-Bett. Hofsauna, Outdoor-Walddusche und Öko-Toilette sind in unmittelbarer Nähe.



# REISEVERLAUF

## Tag 1

### Anreise

18:00 Ankommensgespräch  
18:30 Abendessen am Lagerfeuer

## Tag 2

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)  
9:00 - 10:00 Frühstück  
dazwischen: ICH-Zeit oder optionale Forest-SPA Massage  
Mittags:Lunchpaket  
16:00 Sauna Yoga  
18:30 Abendessen  
21:00 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Abend

## Tag 3

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)  
9:00 - 10:00 Frühstück  
11:00 Nature-Walk  
Mittags:Lunchpaket  
dazwischen: ICH-Zeit oder optionales Naturcoaching/ Einzelcoaching  
18:30 Abendessen  
21:00 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Abend

## Tag 4

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)  
9:00 - 10:00 Frühstück  
11:00 - 13:00 Coaching Intuitives Bogenschießen „Arbeit an persönlichen Zielen“  
& Vorbereitung auf die Solozeit ‚Einwalden‘  
Mittags:Lunchpaket  
dazwischen: ICH-Zeit  
18:30 Abendessen  
21:00 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Abend



# REISEVERLAUF

## Tag 5

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)  
9:00 - 10:00 Frühstück  
dazwischen: ICH-Zeit oder optional geführte Seekajaktour zu einer einsamen Insel im Archipel  
Mittags:Lunchpaket  
18:30 Abendessen  
19:00 Solozeit ‚Einwalden‘ - eine Baumzeltnacht im Inselwald

## Tag 6

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)  
9:00 - 10:00 Frühstück  
11:00 - 12:00 Nachgespräch Solozeit ‚Einwalden‘  
12:00 - 13:30 Workshop: DIY Saunakosmetik: Frische Forest-Peelings & Waldfußbäder  
Mittags:Lunchpaket  
dazwischen: ICH-Zeit  
18:30 Abendessen  
20:00 - 22:00 Privat Forest-SPA: Finnische Kräutersauna mit Forest Peeling & Waldfußbad vom Workshop

## Tag 7

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)  
9:00 - 10:00 Frühstück  
dazwischen: ICH-Zeit oder optionale Einzelsitzung:Nature Mentoring zur Persönlichkeitsentwicklung  
Mittags:Lunchpaket  
18:30 Abendessen  
22:00 Meditation am Meer

## Tag 8

7:30 - 8:30 Shinrin Yoku/ Waldbaden am Morgen oder Morgensauna (gemeinschaftlich)  
9:00 - 10:00 Frühstück  
10:30 Reflektion  
12:00 Abreise



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

**1.480 € pro Person ab Kustavi**

7 Nächte im Luxus Glampingzelt bei 2er-Belegung

Teilnehmer\*innen: min. 1/ max. 6 (max. 2-3 pro Glamping-Unterkunft)

## Reisezeitraum

Saison 2024: Juli & August 2024

Saison 2025: Juni - September 2025

## INKLUSIVE LEISTUNGEN

### Erlebnisse vor Ort

- Täglich Waldbaden/ Shinrin Yoku morgens und abends
- Solozeit ‚Einwalden‘: Baumzeltnacht allein im Inselwald (12 Std.) inkl. Vorbereitung & Nachgespräch am nächsten Morgen
- Intuitives Bogenschießen & Coaching zu deinen persönl. Zielen
- Workshop: DIY Kräuterpeeling aus dem Wald
- Finnische Kräutersauna inkl. frische Bio-Peelings & Waldkräuterfußbad
- Nature Walk
- 1x Meditation am Meer
- Sauna Yoga
- Naturtagebuch/ Journal für dein Wochenretreat

### Unterbringung & Verpflegung

- 7 Übernachtungen auf der Kalliokumpu Island Lodge im Luxus-Glampingzelt, inkl. Frühstück (7x F); inkl. Möglichkeit, davon während der Solozeit, 1 Nacht im Baumzelt zu verbringen
- 7x Frühstück, 6x Lunchpaket, 6 x Abendessen (vegetarisch), 1 x Abendessen am Lagerfeuer (vegetarisch)
- Trinkwasser, Kaffee, Tee i.d. Glampingunterkunft

### Transport

- Transfer vom Busbahnhof Kustavi (Kirchdorf) zur Eco Lodge mit dem Van am Tag der Ankunft und bei der Abreise

### Sonstige Inklusivleistungen

- Leihfahrräder zur Inselerkundung, Helm & ein Schloss
- Allmorgendliche Nutzung der Finnischen Sauna (Gemeinschaftsnutzung)
- Persönliche Betreuung & Coaching vor Ort durch Sami und/oder Rebecca in deutscher, englischer oder finnischer Sprache
- CO2-Kompensation der An-/Abreise, sowie aller Reisetage



# WUNSCHLEISTUNGEN & NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

## WUNSCHLEISTUNGEN

- Einzelbelegung Glampingzelt + 480 €
- Transfer vom Bahnhof oder Seehafen in Turku + 80 € p. Fahrt
- Naturcoaching Einzelcoaching (2-4 Std.) inkl. Nachgespräch (30 Min. Zoom-Call) nach der Reise + 80 € p. Std.
- Natur Mentoring Einzelsitzung Persönlichkeitsentwicklung „Visualisierung der aktuellen Lebensphase im 8-Schilde Model“ + 90 € p.P.
- Natur Mentoring Paket täglich begleitende Impulse zu mehr Naturverbundenheit (7 Impulse + Reflektionen) + 120 € p.P.
- Seekajaktour (geführt) im Kustavi Archipel, inkl. Ausrüstung ca. 3-4 Std. + 110 € p.P.
- Zusatznächte in Turku
- 4-Nächte ‚Kick N‘ Roll Tour‘ Radreise (als Anschlussreise/ Verlängerung) ab 860 € p.P.

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Anreise (wir helfen gerne bei der Buchung eurer Anreise)
- Reiserücktritts- & Reisekrankenversicherung
- Über die angebotenen Mahlzeiten hinausgehende persönliche Verpflegung und Getränke
- Anderweitige, optionale Ausflüge und Aktivitäten; Trinkgelder
- persönliche Ausgaben



# REISEINFORMATIONEN

## VERPFLEGUNG AUF DER KALLIOKUMPU ISLAND ECO LODGE

Während deines Retreats auf der KallioKumpu Island Eco Lodge kannst du ausschlafen. Unser Insel-Frühstück servieren wir von 9 bis 10 Uhr (finnisches Brot, selbst gemachte Marmeladen, Käse, vegetarischer Aufstrich, eingelegter Fisch, Obst, Haferbrei, Joghurt oder Müsli...). Mittags erhaltet ihr für unterwegs ein Lunchpaket. Wenn wir frisch gebacken haben, servieren wir am Nachmittag Kahvia & Pulla (Kaffee und traditionelles finnisches Hefengebäck). Das gemeinsame warme Abendessen findet um ca. 18:30 Uhr statt. Wir kochen in der Regel vegetarisch oder vegan, mit der Ausnahme von Fisch, den wir gerne frisch zubereiten. Habt ihr Allergien oder spezielle Nahrungsmittelunverträglichkeiten, dann besprecht dies bitte mit uns zum Zeitpunkt der Buchung. In den Glampingzelten steht Quellwasser, sowie Kaffee & Tee zur eigenen Zubereitung, bereit.

### CO2 Emissionen der Reise



- Diese Reise ist nicht barrierefrei -



„Der Ort war perfekt! Das Reiseziel eignet sich besonders für Naturliebhaber, da man sich von der Unterkunft aus gut in der Natur bewegen kann. Alles war sauber und alles war bis zum Schluß durchdacht, so dass man sich als Gast wohlfühlt.“

*Ida Maula - Tampere, Finnland*



„Wir haben besser geschlafen als je zuvor. Ein entsprechend angenehmes Zelt, gute Decken und die Stille der Natur verhalfen den Gehirnen zweier Städter in einen Zustand des Zen ;-) Vielen Dank für ein wohltuendes und entspannendes Erlebnis.“

*Niko & Manta Pahalhti - Turku, Finnland*

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)



## MOODS



FINNLANDS  
GRÖSSTER SCHATZ  
IST DIE NATUR.  
SEEN, WÄLDER,  
FJELLS UND MEER  
SCHENKEN DIR  
INNIGE RUHE  
UND TIEFE  
ZUFIRENHEIT.

