Visit Sweden News Room

Stijlvol zweten in Zweden

De Zweedse sauna cultuur is diep geworteld in de Zweedse cultuur. Er zijn bijna 300.000 van in Zweden. Er zijn dus veel mooie, bijzonder, gekke, gezellige sauna's in Zweden. Te veel om ze hier allemaal op te noemen, maar hieronder een kleine selectie voor je eigen sauna bucketlist:

De drijvende sauna in het Arctic Bath Spa Hotel in Zweeds Lapland, Noord-Zweden



Fotocredits: Artic Bath DOWNLOAD

"Laat het water van de rivier je geest wassen en je van binnenuit genezen" - de toon is gezet! De architectuur van dit ronde drijvende kuuroord op de rivier de Luleälven doet denken aan de houtvlotten die hier vroeger voorkwamen tijdens de houtkap. Neem een duik in het midden van de spa en dompel jezelf onder in het ijskoude water van de rivier. Daarna lekker opwarmen in de sauna met een prachtig uitzicht op de rivier!

De onderwatersauna bij wijnmakerij Ästad Vingård in Halland, in het zuidwesten van Zweden



Sinnenas Spa, Ästad Vingård (Download)

De sauna bij Ästad Vingård maakt deel uit van de "Sinnenas Spa" (Spa van de Zintuigen) en bevat geuren, geluiden en

materialen geïnspireerd op de natuur rondom de wijngaard. Hier kom je direct in contact met de natuur. Je geniet van de contrasten tussen binnen en buiten, koude en warme baden en sauna's op het wateroppervlak of onder water. Vooral die laatste, onderwatersaun is bijzonder: daar zit je bij de kachel in je nakkie te kijken naar regenboogforellen die vredig achter je aan zwemmen.

Glij van de ene sauna naar de andere bij Svansele Vildmarkscenter in Västerbotten, Noord-Zweden

In het Svansele Vildmarkscenter is het vooral heel relax. Je neemt hier een warme duik in een van de houten bubbelbaden. die ongeacht de buitentemperatuur constant warm blijven. De echte liefhebbers nemen hier de houten glijbaan die uitkomt in een hottub aan de rivier waar je een duik in het koude water neemt. De rivier is warm in de zomer en koud en verfrissende in de winter met een prachtig uitzicht in alle jaargetijden.

Drijven en zweten in de sauna in Stocksunds Harbour, Stockholm.

Samen met je vrienden, familie en collega's kun je een drijvende sauna in Stocksunds Harbour huren voor maximaal 12 personen. Dat is varen door de archipelago terwijl je heerlijk ontspant in een houtgestookte sauna. De sauna heeft een zonnedek met een zonnescherm en zitplaatsen . Drankjes en snacks zijn verkrijgbaar. Dus stap aan boord van de drijvende sauna voor een onvergetelijke reis!

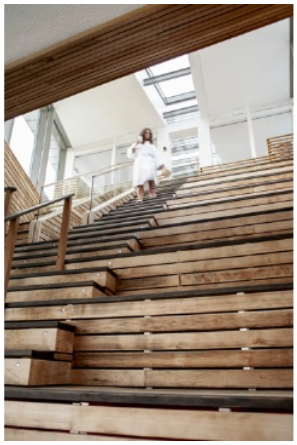
De unieke ondergrondse sauna in Äventyrsgruvan, gelegen in Dalarna, Midden-Zweden

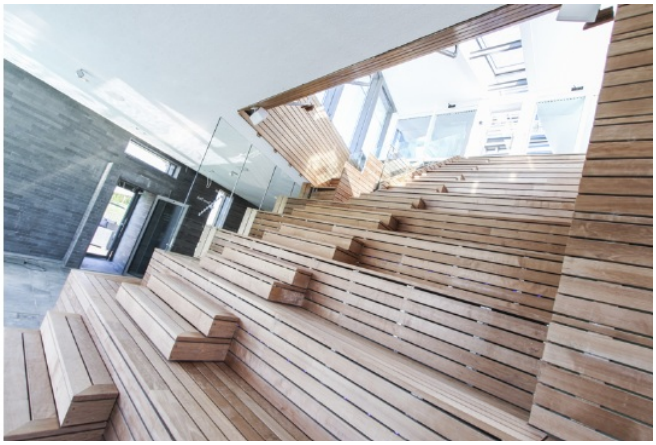


Adventure Mine Sauna, Credit: Visit Dalarna (Download)

De Borlänge Adventure Mine was al langer bekend om zijn avontuurlijke rondleidingen. Vooral de turkooisblauwe ondergrondse Aurora-meren, waarvan het water qua kleur lijkt op het spectaculaire noorderlicht waren daarvan het hoogtepunt. Juist daar, 80 meter onder de grond, bevindt zich nu een gloednieuwe sauna. Je duikt er in het ijskoude, kristalheldere water en ervaart het "Lady of the Mine Sauna Ritual". Dat is een eerbetoon aan het mystieke wezen dat volgens de legende de mijn bewaakt. Het ritueel omvat verschillende elementen die de zintuigen stimuleren en wakker schudden, terwijl de endorfine door je lichaam stroomt.

Ontspan in de grootste sauna ter wereld in Cape East Spa in Haparanda, Oost-Zweden





Fotocredits: Cape East

Het Cape East Hotel ligt in het Zweeds Finse grensgebied Haparanda. Dit hotel beschikt over het grootste sauna- en spalandschap van de wereld. Je hebt hier verschillende saunalandschappen, waaronder een stoom- en steensauna, een traditionele Finse sauna en de Maya-tempelsauna, die met zijn vele banken lijkt op een Maya-tempel. Hier kun je meedoen aan de "Tornio Valley torture" uitdaging, waarbij je probeert naar de hoogste bank te klimmen waar de temperatuur 100 graden Celsius bereikt. Daarna kun je afkoelen op het terras of een duik nemen in het buitenzwembad terwijl je uitkijkt over de rivier de Torneo.

Meer beeldmateriaal nodig? Kijk dan hier **ZWETEN IN ZWEDEN**

Meer lezen over bijzondere sauna's in Zweden en saunarituelen? Klik dan hier **BELEEF DE ZWEEDSE KUUROORDEN**

Anne Tusveld, PR Manager, Visit Sweden, Amsterdam

anne.tusveld@visitsweden.com, t: +31(0)6 53244305

https://press.visitsweden.com/2023-12-11-Stijlvol-zweten-in-Zweden