Visit Sweden News Room

Darum passt der Schlaftourismus-Trend perfekt zu Schweden

Swede Dreams: In Schweden sind erholsame Nächte quasi im All-Inclusive-Paket enthalten – kühle Temperaturen, frische Luft und Natur als Beruhigungsmittel inklusive. Schlaflosigkeit hat in Schweden keine Chance – es sei denn, man zählt Elche statt Schäfchen. Hier trifft nordische Wellness auf den neuen Trend: *Schlaftourismus.*

Wellness-Urlaube boomen und treffen den Nerv der Zeit. Weltweit zeigen Berichte einen deutlichen Wandel hin zu mehr Entspannung und Selbstfürsorge – beides Schlüsselfaktoren für den wachsenden Fokus auf ganzheitliche Gesundheit im Tourismus. Wie Condé Nast Traveller anmerkt: „Schlaf-Tourismus ist der Wellness-Trend, auf den wir alle gewartet haben“, während ELLE hinzufügt: „Vergessen Sie das Sightseeing: Schlaf-Retreats sind der neue Wellness-Trend, um Stress zu bekämpfen.“ Auch Hiltons jährlicher Trendbericht bestätigt diesen Wandel und erklärt 2024 zum „Jahr des großen Aufladens“, in dem Reisende erholsamen Schlaf in ruhigen Umgebungen zunehmend priorisieren. Schweden gilt als ideales Reiseziel für Schlaf-Retreats und bietet die perfekte Umgebung für erholsamen Schlaf:

- Die langen, dunklen Nächte im schwedischen Herbst und Winter – perfekter Vorwand, um sich schon nachmittags ins Bett zu kuscheln und die Welt draußen zu vergessen.
- Ob Wälder oder spiegelglatte Seen – Schwedens Natur serviert die nötige Stille auf dem Silbertablett für absolute Tiefenentspannung.
- Durchatmen leicht gemacht! Mit der saubersten Luft Europas wird jeder Atemzug ein Frische-Boost für die Schlafqualität.
- Natur statt Klimaanlage: Schwedens kühle Temperaturen schaffen die perfekte Schlafkulisse, ohne nachts am Thermostat drehen zu müssen.

Eine Studie des Karolinska Instituts aus dem Jahr 2017 zeigt, dass ein 72-stündiger Aufenthalt in der Natur den Stress um 70 % reduziert, was die natürliche Umgebung Schwedens zu einem idealen Ort für erholsame Retreats macht. Ob in einer Glaskabine in Westschweden oder einem Baumhaushotel im Norden – Schweden bietet eine Vielzahl einzigartiger Unterkünfte, die auf Entspannung und Wohlbefinden ausgelegt sind. Ein zentrales Element des nordischen Wellness-Konzepts: so viel Zeit wie möglich draußen verbringen – selbst beim Schlafen. Schweden bietet zahlreiche Unterkünfte, die die atemberaubende Natur des Landes voll einbeziehen.

Top-Schlafunterkünfte in Schweden:

- **72-Hour Cabin**: Alleinstehende Glaskabinen am See in den Wäldern Dalslands (Westschweden), entworfen, um durch den dreitägigen Aufenthalt in der Natur Entspannung und Stressabbau zu fördern – mit wissenschaftlich belegten Vorteilen für das Wohlbefinden. https://visitsweden.de/regionen/sudschweden/dalsland/72hcabin/
- **Sápmi Nature Camp**: Im nordschwedischen UNESCO-Weltkulturerbe Laponia gelegen, bietet dieses Camp Unterkünfte in einem „Lavvu“ (einem tipiähnlichen Zelt). Hier werden Gäste von Sámi-Familien umsorgt und können sich in deren traditionelle Lebensweise vertiefen. https://sapminature.com/
- **Granö Beckasin**: In der Nähe von Umeå (Nordschweden) befinden sich diese gemütlichen Baumhäuser, bekannt als Vogelnester. Mit freiem Blick auf die Nordlichter im Winter. Für diejenigen, die lieber am Boden bleiben, gibt es ebenso naturnahe Alternativen: gemütliche Hütten, ein umweltfreundliches Hotel oder einen Campingplatz, alles umgeben von der ruhegebenden Landschaft des Nordens. https://granobeckasin.com/de/
- **Swedish Country Living**: Ein öko-zertifizierter Bauernhof in Westschweden, der eine Auswahl an Unterkünften mit malerischem Blick auf einen See am Waldrand bietet. Ihre Off the Grid-Holzhütten im skandinavischen Design sind ideal für alle, die vollkommene Ruhe und Entspannung suchen. https://www.swedishcountryliving.com/

Auch Hotelketten wie Scandic setzen auf Schlaftourismus und bieten in einigen Häusern nicht nur spezielle Superior Sleep Rooms, Late Check Out, extra bequeme Betten und Kissen und besondere Aufmerksamkeit für Beleuchtung und Ästhetik, sondern überraschten kürzlich mit einem besonderen Highlight: dem größten Schlafkonzert Schwedens in Göteborg. Passend dazu unterstützt ein TV-Programm, entwickelt in Zusammenarbeit mit der nordischen Fitnesskette SATS, Gäste beim Einschlafen. Geführte Meditationen mit Fokus auf Atmung und innerer Harmonie fördern die Entspannung. Zusätzlich stehen Yoga, Meditation und dynamische Tabata-Einheiten zur Auswahl. Für noch mehr Ruhe sorgt die für alle Gäste auf Spotify verfügbare Playlist „Scandic Sleep“, die ebenfalls zum Entspannen einlädt.

Weitere Informationen: https://visitsweden.de/aktivitaten/spa-wellness/schlaftourismus-in-schweden/

Pressbilder: https://imagebank.sweden.se/my-selections/1rglmdkhkn

Visit Sweden GmbH
Sabine Klautzsch
Senior PR Manager
Große Bäckerstr. 10
20095 Hamburg

sabine.klautzsch@visitsweden.com
www.visitsweden.de

Visit Sweden ist ein Marketingunternehmen im Besitz der schwedischen Regierung. Es handelt sich um eine nationale Tourismusorganisation, die das Reiseziel Schweden fördert, um die Attraktivität des Landes zu steigern, was zum Tourismusverbrauch, zu Exporterlösen und zur Beschäftigung beiträgt. Visit Sweden arbeitet eng mit der schwedischen Tourismusbranche zusammen, um die gewünschten Zielgruppen für einen langfristig nachhaltigen Tourismus effektiv zu erreichen. Der Hauptsitz von Visit Sweden befindet sich in Stockholm, mit Vertretungen in mehreren ausländischen Märkten.
www.visitsweden.com/corporate

Willkommen in Schweden - von Natur aus anders.

Additional assets available online: Photos (1)

https://press.visitsweden.com/2024-10-15-Darum-passt-der-Schlaftourismus-Trend-perfekt-zu-Schweden