Visit Sweden News Room

Zweden – De perfecte bestemming voor slaaptoerisme

Zoete Zweedse dromen: Bij je reis naar Zweden krijg je rustgevende nachten op de koop toe - inclusief koele temperaturen, frisse lucht en de natuur als kalmerend middel. Slapeloosheid maakt geen schijn van kans in Zweden - tenzij je in plaats van schapen, elanden telt. Hier ontmoet Nordic wellness de nieuwe trend: *slaaptoerisme.*

Wellnessvakanties zijn booming en passen bij de tijd. Rapporten over de hele wereld laten een duidelijke verschuiving zien naar meer ontspanning en zelfzorg - allebei sleutelfactoren in de groeiende aandacht voor holistische gezondheid in het toerisme. Zoals Condé Nast Traveller opmerkt: “Slaaptoerisme is de wellness trend waar we allemaal op hebben gewacht”, terwijl ELLE toevoegt: “Vergeet sightseeing: slaapretraites zijn de nieuwe wellness trend in de kamp tegen stress.” Het jaarlijkse trendrapport van Hilton bevestigt deze verschuiving ook, door 2024 uit te roepen tot het “Jaar van de Grote Oplading”, waarbij reizigers rustgevende slaap in een ontspannen omgeving steeds vaker prioriteren.



Photo: Bea Holmberg/imagebank.sweden.se (Download)

Zweden wordt beschouwd als een ideale bestemming voor slaapretraites en biedt de perfecte omgeving voor een rustgevende slaap:

- De lange, donkere en heldere nachten in de Zweedse herfst en winter zijn het perfecte excuus om ’s middags al lekker even in bed te kruipen en de buitenwereld te vergeten.

- Of het nu gaat om bossen of spiegelgladde meren – de stilte in de Zweedse natuur zorgt automatisch voor een absolute diepe ontspanning.

- Diep ademhalen was nog nooit zo gemakkelijk! Met de schoonste lucht van Europa is elke ademhaling een oppepper voor de kwaliteit van je slaap.

- De natuur in plaats van airconditioning: de koele temperaturen in Zweden geven je de perfecte slaapomgeving, zonder dat daar een verwarming of airconditioning aan te pas hoeft te komen.

Uit een studie van het Karolinska Instituut uit 2017 blijkt dat een verblijf van 72 uur in de natuur stress met 70% vermindert, waardoor de Zweedse natuur de ideale plek is voor ontspannende retraites. Of het nu in een glazen hut in het westen van Zweden is of in een boomhuthotel in het noorden, in Zweden vind je een verscheidenheid aan unieke accommodaties die zijn ontworpen voor ontspanning en welzijn. Een belangrijk element van het Scandinavische wellnessconcept is om zoveel mogelijk tijd buiten door te brengen - zelfs als je slaapt. In Zweden vind je dan ook talloze accommodaties waarin de adembenemende natuur van het land volledig is geïntegreerd.

Lekker slapen in Zweden doe je bijvoorbeeld hier:

- **72-Hour Cabin:** Vrijstaande glazen hutten aan het meer in de bossen van Dalsland (West-Zweden), ontworpen om te ontspannen en te ontstressen door een driedaags verblijf in de natuur - met wetenschappelijk bewezen voordelen voor je welzijn. https://visitsweden.de/regionen/sudschweden/dalsland/72hcabin/
- **Sápmi Nature Camp:** Dit kamp ligt in het Noord-Zweedse UNESCO Werelderfgoed Laponia en hier slaap je in een “lavvu” (een tipi-achtige tent). Als gast word je hier door Sámi families verzorgd en je kunt je hier echt onderdompelen in hun traditionele manier van leven. https://sapminature.com/
- **Granö Beckasin:** Deze gezellige boomhutten, bekend als vogelnestjes, liggen in de buurt van Umeå (Noord-Zweden). Met een onbelemmerd uitzicht op het noorderlicht in de winter. Voor wie liever op de grond verblijft, zijn er andere natuurgetrouwe alternatieven: knusse hutten, een milieuvriendelijk hotel of een camping, allemaal omgeven door het

rustgevende noordelijke landschap. https://granobeckasin.com/de/
- **Swedish Country Living:** Een eco-gecertificeerde boerderij in het westen van Zweden met een keur aan accommodaties en schilderachtig uitzicht op een meer aan de rand van het bos. Hun houten hutten in Scandinavisch design zijn ideaal voor wie op zoek is naar complete rust en ontspanning. https://www.swedishcountryliving.com/

Hotelketens zoals Scandic richten zich ook op slaaptoerisme. Ze bieden niet alleen speciale “superior sleep” kamers, late check-out, extra comfortabele bedden en kussens en speciale aandacht voor verlichting en esthetiek, maar Scandic verraste hun gasten in Göteborg onlangs ook met een bijzonder hoogtepunt: het grootste slaapconcert van Zweden. Deze hotels hebben ook een speciaal tv-programma, dat ontwikkeld is in samenwerking met de Scandinavische fitnessketen SATS en dat de gasten helpt om in slaap te vallen. Begeleide meditaties, gericht op ademhaling en innerlijke harmonie, bevorderen de ontspanning. Er is ook keuze uit yoga, meditatie en dynamische Tabata-sessies. De “Scandic Sleep” afspeellijst, die voor alle gasten beschikbaar is op Spotify, zorgt voor nog meer rust en ontspanning.

Meer informatie: https://visitsweden.de/aktivitaten/spa-wellness/schlaftourismus-in-schweden/
Persfoto's: https://imagebank.sweden.se/my-selections/1rglmdkhkn

Visit Sweden AB
PR-afdelning Benelux
Slussplan 9
Stockholm 11130
media@visitsweden.com

www.visitsweden.nl

Visit Sweden is een door de Zweedse overheid beheerd marketingbedrijf. Het is een nationale toeristische organisatie die de bestemming Zweden promoot om de aantrekkelijkheid van het land te vergroten, wat bijdraagt aan de toeristische consumptie, exportinkomsten en werkgelegenheid. Visit Sweden werkt samen met de Zweedse toeristische sector om de meest gewenste doelgroepen voor langdurig, duurzaam toerisme effectief te bereiken. Visit Sweden is gevestigd in Stockholm met lokale vertegenwoordiging in verschillende buitenlandse markten. www.visitsweden.com/corporate

Deze inhoud kan vertrouwelijk zijn, neem contact op met de afzender en verwijder de mail als deze opduikt waar hij niet hoort. We handelen volgens GDPR. Lees meer op https://visitsweden.com/personal-data-policy/

https://press.visitsweden.com/2024-10-15-Zweden-De-perfecte-bestemming-voor-slaaptoerisme