Sverige, drömdestination för sömnturism

Långa mörka nätter, svala temperaturer, frisk luft och rogivande natur gör Sverige till en av världens bästa platser för rekreation och avkoppling. Här förenas nordiskt välbefinnande med den växande trenden sömnturism och en rad destinationer erbjuder upplevelser med fokus på återhämtning, vila och möjlighet att njuta av söta, svenska drömmar - *Swede Dreams*!



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

Att delta i wellnessresor är en trend som kan spegla vår tids behov av att fly vardagens stress och brus för att fokusera på återhämtning och avkoppling.

Flera rapporter pekar på en global utveckling där avkoppling, egenvård och god sömn är centrala inslag i det ökande intresset för holistisk hälsa inom resande. Condé Nast Traveller skriver: "Sömnturism är den hälsotrend vi alla har väntat på," och ELLE påpekar: "Glöm sightseeing: Sömnretreater är den nya welness-trenden som bekämpar stress."Hiltons årliga trendrapport bekräftar den nya trenden ytterligare och utser 2024 till "The Great Recharge-year", där allt fler resenärer prioriterar sömn i fridfulla miljöer.

Och Sverige är det perfekta resmålet för att njuta av vila, avkoppling och god sömn - vad vi kallar *Swede Dreams*.

- Sveriges naturliga mörker under höst och vinter är perfekt för vilsam nattsömn.
- Svala temperaturer skapar en idealisk sovmiljö. Forskning visar att 18°C är den optimala temperaturen i sovrummet för en god natts sömn och i Sverige erbjuds det ofta naturligt.
- Ren luft är känd för att förbättra sömnkvaliteten och Sverige rankas konsekvent bland de främsta i länderna världen när det gäller god luftkvalitet.
- Fridfulla miljöer, där endast naturens ljud bryter tystnaden, ger det lugn som bidrar till god avkoppling. I Sverige är dessa platser många och relativt lättillgängliga.

En studie från Karolinska Institutet (2017) visade att 72 timmar i naturen kan minska stressnivåerna med 70 procent, vilket gör Sverige till en idealisk miljö för avkopplande retreater.


Fjällnäs: Foto Mikael Bertmar

Nu väntar höst- och vintermånader som erbjuder stillhet och mysiga kvällar perfekta för avkoppling och återhämtning. Från glashyttor i söder till boende bland trädtoppar i norr erbjuder Sverige många alternativ utformade att främja avslappning och välbefinnande. Här följer några exempel på var du kan njuta av söta svenska drömmar - *Swede Dreams!*

Bergaliv Orbaden i Hälsingland erbjuder en vistelse av enkelhet och återhämtning i sitt landskapshotell högt uppe på Åsberget vid Orbaden. Här på bergstoppens sluttning ligger Lofthusen med naturnära rum som tillåter besökaren att uppleva det finstilta i tillvaron.


Lindeborgs Eco Retreat Foto: Malin Poppy Darcy Mörner

Lindeborgs Eco Retreat i Sörmland erbjuder en avkopplande vistelse på gården, antingen i den prisbelönta Ekoladan, den mysiga röda stugan eller i en nybyggd naturkoja mitt i naturen. Om du önskar uppleva mer än lugnet på gården finns det gott om aktiviteter i närheten, såsom höghöjdsbanor, turridning, kajakuthyrning och ångbåtsturer.


Naturlogi Foto Josefine Espenkrona Download

Naturlogi i Östergötland erbjuder unika skogsboenden, med allt från enkla vindskydd med myggnät, till sviter med privat badtunna. Samtliga boenden har öppen spis och som gäst lagar man sin mat över elden med hållbara råvaror som levereras i en korg.


Sjöstugan Foto: Anfasteröd Gårdsvik

Anfasteröd Gårdsvik Kan du inte välja mellan hav och skog? Då kanske den här familjeägda gården, belägen på en skogbeklädd sluttning med utsikt över Bohusläns skärgård, är något för dig. Här väljer du mellan en glampingupplevelse i uppvärmda safaritält eller att bo i de varsamt renoverade historiska byggnaderna. Anfasteröd har varit en populär semesterplats i över hundra år, och ägarna värnar om området genom att begränsa antalet gäster för att bevara naturens balans.


Stora Karlsö Foto: Magnus Melin

Stora Karlsö är en ö som ligger strax utanför Gotland och är känd för sitt rika fågelliv.Här kan du bo i ett strandhus med direkt tillgång till badbryggan och njuta av en fantastisk solnedgång. Naturreservatet erbjuder en unik upplevelse där närheten till naturen står i fokus och erbjuder en perfekt plats för vila.


Fjällnäs Foto: Emelie Nilsson Download

Fjällnäs i Jämtland är Sveriges äldsta fjällhotell och en unik plats för att uppleva naturens ständiga förändringar. Här, omgiven av fjäll och en rofylld sjö, finner du lugn och återhämtning. Rummen är inredda med omsorg om svensk kvalitet och design, där material och färger smälter in i den natursköna omgivningen.

72-Hour Cabin består av glashyttor djupt inne i Dalslands skogar. Här får du chansen att koppla av och minska stress genom att tillbringa tre dagar nära naturen. Designen och konceptet bygger på forskning som visar på välbefinnandets positiva effekter av att vistas i naturliga miljöer.


Sapmi Nature Foto: ©sapminature

Sápmi Nature Camp Beläget i UNESCO världsarvsområde Laponia erbjuder Sápmi Nature Camp en möjlighet att övernatta i traditionella samiska lavvu-tält, liknande tipin. Värdskapet står samiska familjer för, och gästerna får en inblick i regionens livsstil och kultur.

Granö Beckasin i Västerbotten erbjuder charmiga trädhus, även kallade fågelbon, högt upp bland trädtopparna. För dem som föredrar att bo på marknivå erbjuds stugor, hotell och camping - allt omgivet av den rofyllda norrländska naturen.


Swedish Country Living Foto: Jonas Ingman/westsweden.com Download

Swedish Country Living, Swedish Country Living, beläget i Västsverige, är en miljöcertifierad gård som erbjuder boenden med vacker utsikt över sjö och skog. De små, *off-grid* trästugorna med skandinavisk design erbjuder en idealisk tillflyktsort för den som söker lugn och avskildhet.

Även nordiska hotellkedjor, som exempelvis Scandic, har anammat den växande trendensömnturism där man exempelvis på vissa anläggningar erbjuder ”Superior Sleep”-rum specialdesignade för optimal sömn.

För mer information om *Swede Dreams* besök*: https://visitsweden.com/what-to-do/spa-wellness/sleep-tourism/*
För mer inspiration till naturnära boenden besök:https://visitsweden.com/where-to-stay/unique-accommodation-close-nature-sweden/

Ebba Ekelund
Senior PR Manager, Nordics
ebba.ekelund@visitsweden.com

Visit Sweden är svenska statens marknadsföringsbolag. En nationell turismorganisation med uppdrag att genom marknadsföring av destinationen Sverige öka landets attraktionskarft och bidra till turismkonsumtion, exportintäkter och sysselsättning. Visit Sweden arbetar tillsammans med svenska turismbranschen för att effektivt nå de mest eftertraktade målgrupperna för långsiktigt hållbar turism. Visit Sweden är baserat i Stockholm med lokal representation på flera utlandsmarknader. Visit Sweden har närmare 50 anställda och år 2023 var det statliga anslaget till bolaget 104,6 miljoner kronor. www.visitsweden.com/corporate

https://press.visitsweden.com/2024-10-22-Sverige,-dromdestination-for-somnturism