Visit Sweden News Room

Upplev en dos norrskensterapi i Sverige

Som första land i världen att förskrivas på recept för sina hälsofrämjande upplevelser erbjuder Sverige ett av naturens mest storslagna och välgörande fenomen – norrsken! Inför stundande solmaximum får du chansen att njuta av detta vintermörkrets arktiska ljusterapi; nu starkare, mer frekvent och lättare att upptäcka än på många år.



Northern lights therapy on Swedish prescription. Credits: Göran Strand/imagebank.sweden.se Download)

Se filmen om The Swedish Prescription här!

Med ett växande intresse för *norrskensresor,* och 61 % av resenärer som anger att aurora borealis är det naturfenomen de helst vill uppleva, kunde tajmingen inte vara bättre! Ett sällsynt solmaximum är på väg vilket gör norrskensfenomenen starkare, mer frekventa och lättare att upptäcka. Och Sverige erbjuder första parkett vid denna mäktiga naturupplevelse. Abisko i svenska Lappland rankas konsekvent bland de bästa platserna på jorden för att uppleva norrsken tack vare sitt geografiska läge med klart väder och ett unika mikroklimat.

“**Tiden i Abisko var rofylld och vacker”** säger Chris Brown från Louisiana, USA, som nyligen återvänt hem efter en resa med *Lights over Lapland*. “Att se Aurora var en upplevelse vi aldrig glömmer och den lämnade oss med en djup känsla av vördnad för naturen.”

Positiva hälsoeffekter
De positiva hälso-effekterna av att uppleva förundran (“awe”), som exempelvis kan infinna sig då man upplever norrsken, är väl dokumenterade. Studier visar att upplevelsen av storslagna naturfenomen kan sänka stressnivån, förbättra sinnesstämning och främja känslomässig återhämtning.

”Att se norrskenet är ett utmärkt sätt att skapa kontakt med natthimlen och min forskning tyder på att denna kontakt är fördelaktig för vår mentala hälsa och lycka,” säger Dr. Chris Barnes, psykolog vid University of Derby i Storbritannien.

2026 strålande förhållande för norrsken
I Sverige kan norrskenet ses upp till 200 nätter om året och med de fördelaktiga förhållanden som väntas under 2026, tack vare solcykeln, är detta ljusfenomen mer aktuellt än någonsin. Upplevelsen är både vacker och välgörande, och njuts med fördel från bastun, varma utomhusbad, skogsstugor eller under tysta renfärder under den arktiska himlen. För dem som vill uppleva norrskenet i värme och komfort erbjuder Sverige en rad mysiga platser där naturupplevelser kombineras med svensk gästfrihet.

Här följer åtta exempel på varma och mysiga utsiktsplatser att beskåda norrskenet.

- **Aurora Safari Camp – Råneälvens dalgång**
  Uppvärmda tältkåtor i samisk stil med vedeldade kaminer och helt utan ljusföroreningar. Här finns även en flytande bastu och privata norrskensnotiser. aurorasafaricamp.com
- **Arctic Bath – Harads**
  Ett flytande spahotell på Lule älv. Upplev ljuset från utomhuspoolerna eller från Spats loungedel.https://arcticbath.se/sv/
- **Treehotel – Harads**
  Arkitektritade trähussviter med uppvärmda interiörer och fönster riktade mot himlen för tyst och ostörd

norrskensspaning. treehotel.se

- **Pinetree Lodge – Särkimukka**
  Timrad fjällstuga med utomhusjacuzzi, sjöbastu och den avskilda Aurora Hideaway Cabin.
  https://swe.explorethenorth.se/
- **Máttaráhkká Northern Light Lodge – Kiruna**
  En sju-rumslodge med samiska värdar, takterrass med varma badtunnor och panoramautsikt över himlen. mattarahkka.com
- **Camp Ripan – Kiruna**
  Familjeägt hotell med chalet-inspirerade rum och Aurora Spa med uppvärmda utomhuspooler.
  ripan.se/en
- **Arctic Gourmet Cabin – Kaalasjärvi**
  Kombinera fine-dining med norrskensskådning då du bor i dessa gäststugor.arcticgourmetcabin.com
- **Fjellborg Arctic Lodge – Väkkäräjärvi**
  Privat retreat vid sjön som nås med släde och erbjuder bastu, utomhusjacuzzi och möjligheter till hundspann. fjellborgarcticlodge.com

Håll koll på norrskensögonblick genom en Aurora Alert-app
I norra Sverige kan man ofta se norrskenet över trädtopparna… om du vet när du ska titta. Flera appar ger lokala prognoser och notiser i realtid, som *My Aurora Forecast*, *Aurora Now* och *Hello Aurora*. Appen IRF Aurora Alert, utvecklad av Institutet för rymdfysik, är särskilt inriktad på Kiruna och omgivande områden, inklusive Abisko, och är gratis att ladda ner för både iPhone och Android. Resenärer kan också följa IRF:s all-sky-kamera i Kiruna för uppdateringar i realtid. Många lokala lodger kompletterar med personliga väckningsnotiser så att gästerna inte sover igenom skådespelet.

The Swedish Prescription
En färsk undersökning från YouGov*, beställd av Visit Sweden, visar att nästan två tredjedelar av respondenterna skulle överväga att resa till naturen om det ordinerats av läkare, men bara en bråkdel hade fått ett sådant råd. The Swedish Prescription kan minska gapet genom en lista vetenskapligt bevisade, hälsofrämjande aktiviteter - såsomskogsbad, stjärnskådning, bärplockning och vinterbad - som skulle kunna ordineras av läkare.

För mer information
Om konceptet “Natur på recept”: Sverige – världens första resmål på recept
Kampanjsidan för The Swedish Prescription: The Swedish Prescription – Visit Sweden
Guide till var du kan se norrsken: Abisko och norrsken – Visit Sweden
Places to see the Northern Lights

Bilder: The Swedish Prescription samt Northern Lights

*Källa: Visit Sweden/YouGov Survey, June/July 2025

Visit Sweden är svenska statens marknadsföringsbolag. En nationell turismorganisation med uppdrag att genom marknadsföring av destinationen Sverige öka landets attraktionskraft och bidra till turismkonsumtion, exportintäkter och sysselsättning. Visit Sweden arbetar tillsammans med svenska turism- och besöksnäringen 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. www.visitsweden.com/corporate

---

https://press.visitsweden.com/2025-12-11Upplev-en-dos-norrskensterapi-i-Sverige