Visit Sweden News Room

Årets stora resetrend Viking wellness – här hittar du upplevelserna i Sverige

***Viking wellness* är en av 2026 års mest omtalade resetrender enligt *Condé Nast Traveler* och Sverige ligger i framkant för denna växande rörelse. Här får gamla traditioner som vedeldade bad och rogivande skogsupplevelser nytt liv i moderna tolkningar och fokus ligger på det enkla med naturen i centrum och tid som den främsta lyxen.**



Photo: Emma Ivarsson (Télécharger)

Även om historien ibland kan ge en annan bild var hygien och kroppsvård liksom ritualer och välmående i naturen, en självklar del av vikingarnas vardag. Regelbundna bad, olika skönhetsritualer och traditionen att växla mellan intensiv hetta och isande kyla fyllde både praktiska och sociala funktioner.

I dag väcker dessa uråldriga vanor nytt intresse hos resenärer som i allt högre grad söker lugn och vill byta det digitala bruset mot enkla, sinnliga upplevelser. I Sveriges skogar och vid dess sjöar, samma landskap som en gång var vikingarnas hem, har traditionerna fått nytt liv i en modern tappning och erbjuder en nära koppling till en livsstil präglad av återhämtning och tidlöshet.

Här är ett urval av upplevelser som erbjuder välbefinnande i Sverige

Bemästra kyla och hetta

- Silva Spa på Trakt Forest Hotel Detta spa ligger undangömt i skogen och erbjuder bad i vedeldade badkar och bastu vid en liten sjö – en upplevelse för alla sinnen.
- Bastun på Uppvallens Fäbod, belägen på en glampingplats djupt inne i skogen, erbjuder en fantastisk miljö för ritualen där man växlar mellan värme och kyla, sommar såväl som vinter.
- Creek-stugan på Hyssna Forest Resort Mitt i en mossbeklädd dal bjuder denna stuga på att växla mellan varma bad och dopp i en bäck med strömt vatten.

Tre kulinariska upplevelser i takt med elden

- Åre Nature Studio Här inleds varje måltid kring en öppen eld utomhus. Kocken Fredrik Karlsson skapar sina menyer utifrån råvaror som plockats, jagats och fiskat i området vilket ger en tydlig och direkt koppling till årstidernas skiftningar.
- Asa Herrgård Som en del av initiativet *Edible Country* samlar gästerna säsongens råvaror och äter tillsammans vid ett långt träbord mitt i skogen.
- Knystaforsen Denna Michelin-stjärnbelönade restaurang, belägen i ett före detta sågverk, låter lägerelden stå i centrum vid matupplevelse.

Totala upplevelsen

- Skogsretreat med Elles Utemat En lugn tillflyktsort som är öppen året runt och erbjuder matlagning över öppen eld samt skogsspa, där gästerna kan koppla av i harmoni med naturen.
- Skogsretreat med Wild Sweden Denna sex dagar långa retreat riktar sig till dem som älskar orörd natur och äventyr. På programmet står skogsyoga, vedeldad bastu, bad i sjön och två nätter med camping vid en sjö i vargarnas revir.
- Retreat på gården hos Sibbjäns På Gotland erbjuder denna boutique-gård en mer raffinerad tolkning av vikingavälbefinnande. Naturlig pool, vedeldad bastu och en regenerativ ”från jord till bord”-filosofi.

Viking Wellness i Stockholm

- Spa Acqua di Foresta, Villa Foresta Hotel En verklig oas på 900 m² med havsutsikt, belägen i det ikoniska hotellet Villa Foresta. Spaanläggningen erbjuder inomhus- och utomhuspooler samt flera bastur. Öppnar våren 2026.
- Hagastrand Hotell och SPA förenar nordiskt kulturarv med samtida design och är ritat av den svenska arkitektbyrån Wingårdhs. Spat utgör hjärtat i upplevelsen med sitt snowroom, en 18 meter lång bassäng i naturligt ljus, undervattensmusik samt en bastu där ljud, dofter och värme samverkar.
- Restaurang Emberlin de Frantzén är en ny restaurang skapad av den flerfaldigt Michelin-stjärnbelönade kocken Björn Frantzén där vedeldad matlagning utforskas ur ett modernt perspektiv. Restaurangen öppnar sommaren 2026.

För mer inspiration vänligen besök : Viking Wellness in Sweden
För pressbilder besök : Pressbilder

Kontakt: Ebba Ekelund, PR Norden och Nederländerna: ebba.ekelund@visitsweden.com

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/2026-04-24-Arets-stora-resetrend-Viking-wellness-har-hittar-du-upplevelserna-i-Sverige