Visit Sweden News Room

Wikinger Wellness in Schweden: Der Reisetrend 2026 setzt auf Eiswasser, Feuer und Waldruhe

Digitale Auszeiten, intensive Naturerlebnisse und nordische Wellness gehören zu den wichtigsten Reisetrends für 2026. In Schweden bekommt dieser Trend jetzt einen eigenen Namen: Wikinger Wellness, oder Viking Wellbeing. Damit sind moderne Naturerlebnisse gemeint, die sich an alten nordischen Traditionen orientieren: holzbefeuerte Bäder, kalte Seen, über offenem Feuer zubereitete Mahlzeiten und viel Zeit draußen.

Historische Quellen zeigen, dass die Körperpflege und das regelmäßige Baden im Alltag der Wikinger eine größere Rolle spielten als es viele Klischees vermuten lassen. Auch der Wechsel zwischen Wärme und Kälte war damals selbstverständlich. Heute greifen viele Reiseziele in Schweden genau diese Elemente wieder auf und setzen sie in moderne Wellness- und Naturkonzepte um.



Holzbefeuertes Bad mitten im Wald: Natur, Stille und nordische Wellness gehören zu den wichtigsten Reisetrends in Schweden für 2026. Foto: Emma Ivarsson (Download)

Vor allem internationale Reisende suchen zunehmend nach Orten, an denen Ruhe, Natur und einfache Routinen im Mittelpunkt stehen. Genau darin liegt der Reiz des Wikinger Wellness Trends in Schweden: wenig Ablenkung, viel Wald, Wasser und frische Luft.

Nordische Wellness zwischen Sauna, Wald und See

- **Silva Spa im Trakt Forest Hotel, Småland**

Mitten im Wald von Småland liegt dieses kleine Spa mit holzbefeuerten Badebecken und Saunen direkt am See. Die Kombination aus warmem Wasser, Waldluft und kalten Naturgewässern steht hier im Mittelpunkt.

- **Uppvallens Fäbod, Härjedalen**

An einem abgelegenen Glampingplatz tief im Wald befindet sich eine Sauna direkt am Bachlauf. Der Wechsel zwischen Hitze und Kälte funktioniert hier im Sommer ebenso wie im verschneiten Winter.

- **The Creek Cabin im Hyssna Forest Resort, Westschweden**

Diese Unterkunft liegt in einem moosbedeckten Tal und kombiniert heiße Bäder mit kaltem Wasser aus einem natürlichen Bachlauf direkt neben der Hütte.

Essen am Feuer statt Fine Dining Etikette

- **Åre Nature Studio, Jämtland**

Hier beginnt jede Mahlzeit am offenen Feuer. Küchenchef Fredrik Karlsson arbeitet mit Zutaten aus der Umgebung, gesammelt, gefischt oder gejagt, abhängig von Saison und Natur.

- **Åsa Herrgård, Småland**

Im Rahmen der Initiative „Schweden – Ein Land wird Restaurant" sammeln Gäste Zutaten im Wald und essen anschließend gemeinsam an langen Holztischen mitten in der Natur.

- **Knystaforsen, Halland**

Das Michelin Restaurant in einem ehemaligen Sägewerk stellt das Kochen über offenem Feuer in den Mittelpunkt des gesamten Restaurantkonzepts.

Waldruhe statt Wellnesshotel

- **Forest Camp by Elles Utemat, Dalarna**

Ein ganzjähriger Rückzugsort mit Naturspa und holzbefeuertem Kochen. Im Mittelpunkt stehen Ruhe, Natur und einfache Routinen.

- **Wild Sweden Forest Retreat, Västmanland**

Ein sechstägiges Naturerlebnis mit Bushcraft, Waldyoga und Übernachtungen am See mitten im Waldgebiet von Västmanland.

- **Sibbjäns Farm Retreat, Gotland**

Auf Gotland verbindet dieses Retreat Naturpools mit regionaler Küche und einer modernen Interpretation nordischer Wellnesskultur.

Wikinger Wellness mitten in Stockholm

Selbst mitten in Stockholm sind Waldruhe, kalte Bäder und Feuerküche längst angekommen. Mehrere Neueröffnungen greifen 2026 genau diesen nordischen Lebensstil auf.

- **Acqua di Foresta, Villa Foresta, Lidingö**

Eine 900 Quadratmeter große Wellnesslandschaft mit Meerblick, Innen und Außenpools sowie mehreren Saunen. Eröffnung im Frühjahr 2026.

- **Hagastrand Hotel & Spa**

Das von Wingårdhs entworfene Hotel im Haga Park verfügt über einen Schneeraum und einen 18 Meter langen Pool mit Unterwassermusik. Eröffnet wurde das Hotel im Oktober 2025.

- **Emberlin by Frantzén**

Drei Sterne Koch Björn Frantzén eröffnet im Sommer 2026 ein neues Restaurantkonzept rund ums Kochen am offenen Feuer.

Weitere Informationen

• Wikinger Wellness – Schwedens uralte Kraftquelle
• Pressefotos

Kontakt: Visit Sweden GmbH, Sabine Klautzsch, Senior PR Manager, presse.de@visitsweden.com

Webseite: www.visitsweden.de

Image Bank Sweden: https://imagebank.sweden.se/

Kurz über Visit Sweden

Visit Sweden ist das offizielle Marketingunternehmen für den Tourismus in Schweden – im Auftrag der schwedischen Regierung. Als nationale Tourismusorganisation vermarktet Visit Sweden das Reiseland Schweden mit dem Ziel, die Attraktivität des Landes zu steigern und so den Tourismus, die Exporterlöse und die Beschäftigung zu fördern. In enger Zusammenarbeit mit der schwedischen Tourismusbranche richtet sich Visit Sweden gezielt an die attraktivsten Zielgruppen – für einen langfristig nachhaltigen Tourismus. Der Hauptsitz befindet sich in Stockholm, ergänzt durch Vertretungen auf mehreren internationalen Märkten. www.visitsweden.com/corporate

Willkommen in Schweden - von Natur aus anders.

https://press.visitsweden.com/2026-05-11-Wikinger-Wellness-in-Schweden-Der-Reisetrend-2026-setzt-auf-Eiswasser,-Feuer-und-Waldruhe