

Aktivcenter Stömne

In der phantastischen Natur Schwedens macht Bewegung richtig Spaß. Angenehme Temperaturen, einsame Wildnispfade und zahlreiche Kanu-Gewässer laden zu spannenden Outdoor-Aktivitäten ein. Ein rustikales Haus mit richtig netter Atmosphäre ist gut für die Seele. In Stömne fühlen sich alle Natur- und Schwedenliebhaber wohl.







Aktivcenter Stömne

Der Vielfalt Värmlands entspricht unser umfangreiches Programm. Kanu-, Stömne-, Waldläufer-, Trekking-, Yoga- und Seekajakwochen können einzeln gebucht oder miteinander kombiniert werden, soweit terminlich möglich. Das gilt auch für die Schreibreise sowie die Foto- und Sprachkurse.



Stömnegården

Die um 1900 errichtete Dorfschule wurde aufwendig renoviert. Alle Zwei- und Vierbettzimmer haben ein modernes Bad mit DU/WC erhalten. Charme und Flair der Jahrhundertwende wurden jedoch bewahrt, wie es sich für ein Haus in einer Naturregion gehört. Im Erdgeschoss befinden sich die großen Gemeinschaftsräume und die Küche. Die Turnhalle ist ein charmantes Relikt aus alten Schulzeiten. Eine kleine Sauna und die Zimmer liegen im Obergeschoss. Jedes Zimmer hat ein Motto, das an Schulfächer, wie Biologie und Musik, und berühmte Schweden erinnert. Weitere Doppelzimmer, ebenfalls mit DU/WC, belegen wir in der Nachbarschaft, im „Weißen Haus“. Eine Feuerstelle, ein Volleyballplatz und gemütliche Sitzgelegenheiten auf der Veranda und auf der Terrasse machen den Aufenthalt im Freien beliebt. Das Haus ist umgeben von Wiesen, Wäldern und Feldern. Der See Glafsforden ist nur 500 m entfernt.

Natur pur: Glaskogen, VärmeIn, Glafsforden, ...

Der Stömnegården liegt am Rande des Glaskogen. Das 28.000 ha große Naturreservat, eines der berühmtesten Wandergebiete Schwedens, ist ein Paradies für Naturliebhaber. Das Wanderwegesystem hat eine beachtliche

Länge von 300 km. Zahlreiche Kanutrails führen durch die gewässerreiche Region. In dieser Gegend, rund um den wunderschönen See Stora Glafs, sind die TeilnehmerInnen unserer **Trekking-** und **Waldläuferwochen** unterwegs. Die Teilnehmer der **Kanuwochen** paddeln auf den Seen Glafsforden und VärmeIn, die östlich von unserem Haus liegen. Während der Campwoche sind wir in dieser phantastischen Natur auf ausgewählten Tagestouren unterwegs.

Klima-Bonus

Unsere TeilnehmerInnen und Teilnehmer hinterlassen einen sehr kleinen ökologischen Fußabdruck, da wir meistens zu Fuß, per Kanu und mit dem Fahrrad unterwegs sind. Hinzu kommt die umweltfreundliche Busanreise mit einem sehr geringen CO₂-Ver-

brauch. Bei einem längeren Aufenthalt wird die Bilanz noch besser. Das möchten wir belohnen und berechnen deshalb bei der Buchung von zwei Wochen lediglich 221 € (statt 280 €) für die Busanreise. Bei der Buchung von drei Wochen sogar nur 191 €.

Verpflegung

Im Stömnegården ist der Koch für die Zubereitung der Mahlzeiten zuständig. Vom Frühstücksbuffet kann sich jeder ein Lunchpaket erstellen. Auf den Outdoor-Touren kocht die Gruppe gemeinsam. Mit Spirituskochern und auf dem Lagerfeuer.

Ausrüstung

Sämtliche Ausrüstung, vom Kanu bis zum Klappspaten, vom Häring bis zum Hordentopf, ist im Reisepreis enthalten. Für die Outdoorwochen

benötigt man nur die persönlichen Dinge, wie Bekleidung, Schlafsack und Isomatte. Die Teilnehmer der Waldläufer- und der Trekkingwochen bringen zusätzlich eigene Rucksäcke und feste Wanderstiefel mit.

Für wen geeignet

Alle Outdoor-Touren, Kurse und Reisen sind für AnfängerInnen geeignet. Eine durchschnittliche Kondition genügt, falls man nicht gleich aufgibt, wenn es mal anstrengend wird. Das Wetter kann auch mal ungemütlich sein, im hügeligen Gelände wandert man hoch und runter und manchmal muss ein Kanu ins nächste Gewässer portagiert werden. Da wir in sehr kleinen Gruppen unterwegs sind und der Teamspirit der Teilnehmer erfahrungsgemäß sehr hoch ist, meistern wir alle Eventualitäten.

Aktivcenter Stömne	Juni			Juli					August				September
	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4
Hauswoche	599	599	599	599	599	599	599	599	599	599	599	599	599
Waldläuferwoche	479	479	479	479	479	479	479	479	479	479	479	479	479
Kanuwoche	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469	469
Trekkingwoche	—	—	449	—	449	—	449	—	449	—	449	—	—
Seekajak	—	—	599	—	599	—	599	—	599	—	599	—	—
Fotokurs	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	829	829	—
Schreibreise	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	839	—	—
Yoga	—	769	769	—	—	—	—	—	769	769	—	—	—
Sprachreise	—	—	849	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—



Stömnewoche

Während dieser Woche seid Ihr im Stömnegården gut untergebracht. Das Haus ist ein idealer Standort für Exkursionen in die Naturreservate Glaskogen und Stömne. Wir unternehmen Wanderungen, Kanu- und Fahrradtouren, genießen aber auch die Ruhe der nordischen Natur.



Aktivitäten und Ausflüge

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass Elche gesichtet werden. Manchmal naschen die Könige der Wälder sogar von unseren Apfelbäumen. Der Glafs-fjorden und der Badesees Hammartjärnen sind nicht weit entfernt. Auf dem Stömnesee sind wir mit Kanus unterwegs, umrunden eine kleine Insel und rasten an einer Windschutzhütte mit Seeblick. Bei der Wanderung zur Fornborg genießen wir den Weitblick auf Gewässer, die schon den Wikingern als Handelswege dienten. Auch die Gängene-Wanderung

im Naturreservat Glaskogen sollte man nicht versäumen.

Auf einer Radtour lassen wir uns die Shrimps-Sandwiches im Café Liljenäs schmecken. In Klässbol besteht die Möglichkeit, die berühmte Damastweberei, Lieferant des Schwedischen Hofes und des Nobel-Komitees, zu besichtigen.

Das kulturelle Herz West-Värmlands pocht in Arvika. Wer eine schwedische Kleinstadt mit Museen, Kunsthandwerk, Geschäften und Cafés erleben möchte, macht einen Tagesausflug per Linienbus oder mit dem Rad.

Die lauen, hellen Sommerabende werden meist auf der Terrasse oder am Lagerfeuer verbracht. Wir staunen über farbenprächtige Sonnenuntergänge und einen funkelnden Sternenhimmel, bei dem man nicht mehr zählen kann, wie viele Sternlein stehen.

Man kann also täglich an geführten Touren teilnehmen oder etwas auf eigene Faust unternehmen. Ein umfangreiches Angebot, aus dem man sich die Rosinen herauspicken kann. Alles kann, nichts muss.

Busanreise

Jeweils am Freitag ab Münster (15:00) und Hamburg (19:00). Fährüberfahrten mit Scandlines von Puttgarden nach Rödby (Dänemark) und Helsingör nach Helsingborg (Schweden). Ankunft am Samstagmorgen. Rückfahrt am Samstagabend mit Ankunft in Deutschland am Sonntagmorgen bzw. -mittag.

Fluganreise/Fähranreise via Oslo

Aufpreis für eine Hotelübernachtung in Oslo (Freitag auf Samstag) und Transfers ab/bis Oslo-Zentrum (Samstag ab/an 08.00 Uhr): DZ 220 €/Pers, EZ 265 €/Pers. zzgl. Flug-/Fährkosten.



Stömnewoche

Schweden, Aktivcenter Stömne

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- 1 Woche Unterkunft im 4-Bett Zimmer (DU/WC) mit max. 4 Personen
- Aktivprogramm mit Kanu-, Rad- und Wandertouren
- erweiterte Halbverpflegung
- Saunamöglichkeit
- Rahmenprogramm
- Tourenbegleitung
- Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine
V-S 24	11.06. – 20.06.21
V-S 25	18.06. – 27.06.21
V-S 26	25.06. – 04.07.21
V-S 27	02.07. – 11.07.21
V-S 28	09.07. – 18.07.21
V-S 29	16.07. – 25.07.21
V-S 30	23.07. – 01.08.21
V-S 31	30.07. – 08.08.21
V-S 32	06.08. – 15.08.21
V-S 33	13.08. – 22.08.21
V-S 34	20.08. – 29.08.21
V-S 35	27.08. – 05.09.21
V-S 36	03.09. – 12.09.21
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	
	879 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	
	599 €

Aufpreis Zweibettzimmer: 90 €/Pers.

Mindestalter: 18 Jahre

Teilnehmer: min. 4, max. 34

Abfahrtsorte: Münster (15.00 Uhr), Hamburg (19.00 Uhr)

Alleinreisende sind herzlich willkommen. Wir buchen weitere Personen in das Zweibett- oder Vierbettzimmer hinzu.

Anreise via Stockholm

Stömne ist ab Stockholm mit öffentlichen Verkehrsmitteln in ca. 5 bis 7 Stunden und mit nur 1 Umstieg (Zug bis Arvika, Karlstad oder Säffle, Linienbus bis Stömne) erreichbar. Zusatzenübernachtungen von Freitag auf Samstag sind erfahrungsgemäß erforderlich und nur im Zelt möglich, inkl. Mietzelt, Abendessen und Frühstück: 39 € pro Person. •



Kanuwoche Värmland

**Kombiniere: Värmland
Schweden, Aktivcenter Stömne**

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Kanuausrüstung
- Trekkingzelte
- wasserdichte Tonnen und Säcke
- Koch- und Essgeschirr
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine
V-K 24	11.06. – 20.06.21
V-K 25	18.06. – 27.06.21
V-K 26	25.06. – 04.07.21
V-K 27	02.07. – 11.07.21
V-K 28	09.07. – 18.07.21
V-K 29	16.07. – 25.07.21
V-K 30	23.07. – 01.08.21
V-K 31	30.07. – 08.08.21
V-K 32	06.08. – 15.08.21
V-K 33	13.08. – 22.08.21
V-K 34	20.08. – 29.08.21
V-K 35	27.08. – 05.09.21
V-K 36	03.09. – 12.09.21
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	749 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	469 €

Teilnehmer: min. 4, max. 11

Mindestalter: 18 Jahre

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg

Fluganreise gegen Aufpreis möglich,
siehe Seite 6 und 37.



Östlich des Naturreservates Glaskogen liegt eine ausgedehnte Seenplatte, wie geschaffen zum Kanufahren. Hauptsächlich bewegen wir uns auf dem See Värmeln, der der Provinz Värmland ihren Namen gab. Der See ist bekannt für seinen Wildnis-Charakter und seinen Tierreichtum. Obwohl die Gegend nachweislich bereits in der Steinzeit besiedelt war, liegen nur wenige Häuser und kleine Dörfer an



den Ufern der Seen. Unbesiedelter Wald und einsame Inseln, auf denen Wikingergräber zu finden sind, prägen die Landschaft. Die Rundtour startet nach einer ausführlichen Einweisung am Ufer des Björnöflagan, einem fjordartig langgestreckten See.



Proviant und Ausrüstung sowie das persönliche Gepäck für eine Woche

werden in wasserdichten Tonnen und Säcken sicher verstaut. Mit einem Landtransport, der mit Hilfe von Bootswagen bewältigt wird, erreichen wir den Värmeln. Traumhafte Buchten und zahlreiche unbewohnte Inseln machen den schmalen, langen See zu einem spannenden Kanugewässer.

In den kommenden Tagen stellen wir unsere Zelte jeden Tag woanders auf. In der Einsamkeit und Ruhe der nordischen Natur vergisst man schnell den Alltagsstress. Mit etwas Glück brutzeln am abendlichen Lagerfeuer selbst gefangene Fische, aber auch ohne Angel muss niemand Hunger leiden. Unsere Provianttonnen sind gut gefüllt.

Der genaue Verlauf der Tour ist nicht festgeschrieben. Es gibt so vieles zu entdecken. Tourenbegleiter und Gäste bestimmen gemeinsam den Verlauf der Tour. Durch weitere Landtransporte lässt sich die Tour in benachbarte Gewässer ausdehnen. Durch die Nordwestportage geht es in den Glafs fjorden hinein. Und dann immer Richtung Süden bis zur Basis in Stömne. •





Waldläuferwoche Glaskogen

Eine abwechslungsreiche Erlebnistour mit zeitlich etwa gleichlangen Trekking- und Kanuetappen. Das Naturreservat Glaskogen zählt bei Outdoorern zu den Toprevieren der Welt.



Auf der mehrtägigen Wanderung, für die feste Wandertiefel sowie ein Trekkingrucksack benötigt werden, hat man von den Bergrücken herrliche Panoramablicke auf die einsame Wald- und Seenlandschaft des Glaskogen. Im Naturreservat leben viele Elche. Die Chancen stehen gut, die Könige der Wälder oder ihre Spuren zu sichten. Während der Kanutour, ebenfalls mehrtägig, sind der An-

blick von Fischadlern und die Begegnungen mit Bibern nicht unwahrscheinlich. Mit den Canadiern, beladen mit allem, was wir für die Kanutour benötigen, paddeln wir über eine Reihe kleiner und großer Seen. Anfängertaugliche Etappen, unterbrochen von einigen Landtransporten, führen durch das Herz des Naturreservats am wunderschönen See Stora Gla. Am Freitag kehren wir zur Basis zurück und verbringen eine letzte Zeltnacht in der Nähe des Aktivcenters.



Für wen geeignet

Für Anfänger geeignet. Eine durchschnittliche Kondition genügt. Man muss sich jedoch auf Improvisationen und Unwägbarkeiten einstellen können.

Unterwegs und bei den Landportagen ist Teamgeist gefragt. Wir beschränken die Gruppengröße bei den Outdoorwochen auf maximal elf Teilnehmer plus Tourenbegleiter.

Sämtliche Ausrüstung ist im Reisepreis enthalten. Man benötigt nur die persönlichen Dinge, wie Bekleidung, Schlafsack und Isomatte. Für die Waldläuferwoche sollte der Trekkingrucksack ein Fassungsvermögen von 50 bis 70 Litern haben. •



Waldläuferwoche

Kombiniere: Värmland
Schweden, Aktivcenter Stömme

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Kanuausrüstung, Trekkingzelte, Glaskogen-Permit, wasserdichte Tonnen und Säcke
- Koch- und Essgeschirr
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- Boottransporte
- Tourenbegleitung

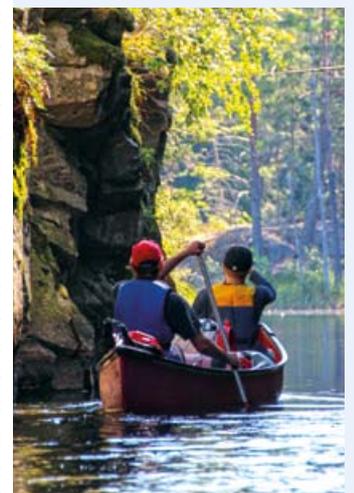
Reise-Nr.	Termine	
V-W 24	11.06. – 20.06.21	
V-W 25	18.06. – 27.06.21	
V-W 26	25.06. – 04.07.21	
V-W 27	02.07. – 11.07.21	
V-W 28	09.07. – 18.07.21	
V-W 29	16.07. – 25.07.21	
V-W 30	23.07. – 01.08.21	
V-W 31	30.07. – 08.08.21	
V-W 32	06.08. – 15.08.21	
V-W 33	13.08. – 22.08.21	
V-W 34	20.08. – 29.08.21	
V-W 35	27.08. – 05.09.21	
V-W 36	03.09. – 12.09.21	
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag		759 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag		479 €

Teilnehmer: min. 4, max. 11

Mindestalter: 18 Jahre

Miete Trekkingrucksack: 20 €, bitte ggf. direkt mitbuchten.

Fluganreise gegen Aufpreis möglich, siehe Seite 6 und 37.





Trekkingwoche

**Kombiniere: Värmland
Schweden, Aktivcenter Stömne**

Leistungen:

- Busanreise und Fähriüberfahrten (Puttgarden-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- Trekkingzelte
- Glaskogen-Permits
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- Koch- und Essgeschirr
- Transfer
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine	
V-T 26	25.06.–04.07.21	
V-T 28	09.07.–18.07.21	
V-T 30	23.07.–01.08.21	
V-T 32	06.08.–15.08.21	
V-T 34	20.08.–29.08.21	
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag		729 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag		449 €

Teilnehmer: min. 4, max. 11

Mindestalter: 18 Jahre

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg

Miete Trekkingrucksack: 20 €, bitte ggf. direkt mitbuchen.

Fluganreise gegen Aufpreis möglich, siehe Seite 6 und 37.

Verlängerungswochen	Preis/Pers.
Trekkingwoche plus Stömnewoche inkl. Busanreise	1.269 €



Am Samstag packen wir in der Basis Stömne unter Anleitung des Tourenbegleiters die Rucksäcke, machen uns mit der Ausrüstung vertraut und studieren das Kartenmaterial. Ein Transfer bringt die Gruppe zum Startpunkt der Wanderung. In den Rucksäcken führen wir alles mit, was in den nächsten Tagen benötigt wird. Eine Woche lang werden wir den Wald kaum verlassen. Der Weg führt über Höhen, von denen wir die großen Seen des Gebiets und die rollenden Hügel überblicken, die sich bis zum Horizont fortsetzen.



Wir passieren kleine Teiche, wandern an Mooreseen entlang und überqueren zahlreiche Bäche. Einige Steilabbrüche verlangen Trittsicherheit im Auf- und Abstieg sowie etwas Kraft in



den Oberschenkeln. Die Tagesetappen liegen bei ca. 15 km, mal etwas mehr, mal etwas weniger, sodass noch Zeit zum Entspannen, Baden und zum Sammeln von Blaubeeren bleibt. Die Route ist nicht bis ins Detail festgeschrieben, so dass etwas

Spielraum bleibt, um auf Unvorhergesehenes zu reagieren. In der Wochenmitte passieren wir die Ortschaft Lenungshammar, wo wir uns mit Proviant für die zweite Wochenhälfte versorgen. Dadurch kann das Rucksackgewicht geringer gehalten werden. Insgesamt legen wir in dieser Woche ca. 80 Kilometer zurück.

Lange Anstiege kommen eher nicht vor, da die Hügel des Glaskogen eine moderate Höhe aufweisen. Dafür geht es aber häufig auf kurzen, knackigen Steigungen rauf und runter. Wir übernachten in 2-Personen-Trekkingzelten, meistens in der Nähe kleiner Wander- und Windschutzhütten, die als Lager-Mittelpunkt dienen. Ihr solltet gerne wandern und müsst am Beginn der Tour mit 12 bis 15 kg Gepäck im

Rucksack rechnen. Darunter Proviant, Zelte und Gemeinschaftsausrüstung, gleichmäßig bzw. gerecht auf alle Schultern verteilt.

Als Ausrüstung braucht Ihr stabile, wasserdichte Wanderstiefel, einen guten Trekking-Rucksack (50 bis 70 Liter) sowie Schlafsack und Isomatte. Das Naturreiservat Glaskogen ist für seine hohe Elch-Population bekannt. Aber auch andere Tiere kommen vor: Biber, Dachse und Luchse ebenso wie Auerhähne und Fischadler. •





Seekajak Vänern

Der Vänern ist Schwedens größter See. Der Schärengarten mit 22.000 Felsen-
eilanden lockt zum Inselfpringen in die Provinz Värmland. Bevor wir bei
Säftele in das gigantische Binnenmeer hineinfahren, paddeln wir auf kleineren Seen
und Wasserstraßen, die schon den Wikingern als Transportweg dienten.



Seekajaks

Auf den meisten unserer Kanutouren setzen wir die mit Stechpaddeln vorangetriebenen Canadier ein. Diese kippstabilen „Frachter“ sind für lange Touren mit viel Gepäck auf Seen und Flüssen hervorragend geeignet. Nicht umsonst waren (und sind!) Kanus dieser Bauart die Hauptverkehrsmittel vieler Naturvölker. Auf den sehr großen, offenen Wasserflächen des Vänern verwenden wir aber die von den Jagdbooten der Inuit und Aleuten abgeleiteten Seekajaks. Seetüchtigkeit und höhere Geschwindigkeit sowie geringere Windanfälligkeit sind die deutlichen Vorteile dieser schnittigen Boote, die mit Doppelpaddeln gefahren werden. Wir benutzen Tandemkajaks für zwei Personen. Erfahrenen Paddlern

steht eine begrenzte Anzahl von Solokajaks zur Verfügung.

Tourverlauf

Eine Woche lang sind wir mit Kajak und Zelt unterwegs. Am ersten Tag üben wir auf dem See Glafsforden, in der Nähe von Stömne. Wir machen uns mit den Booten vertraut, trainieren Paddeltechniken und das Packen der Kajaks. Am nächsten Tag erfolgt ein Transfer nach Säftele, zum Ufer des Vänern. Von jetzt an ist Inselfpringen angesagt. Etwa 22.000 große, kleine und kleinste Inseln und Schären (kahle Felseninseln) prägen das Binnenmeer. In der Gestaltung der Tour haben wir einige Freiräume. So können



wir auf Wind und Wetter reagieren. Am Freitag endet unsere Tour. Es erfolgt ein Rücktransfer nach Stömne, wo wir in der Nähe der Basis eine letzte Zeltnacht verbringen.

Für wen geeignet

Die Tour ist grundsätzlich für Anfänger geeignet. Die Besonderheiten des Reviers und die Art der Fortbewegung erfordern eine gewisse Grundkondition und unter Umständen etwas Durchhaltewillen. Wegen des, im Gegensatz zu den Canadiern, geringeren Stauraumes in den Seekajaks ist etwas Komfortverzicht (ähnlich wie bei Wandertouren) erforderlich. Improvisationsvermögen und Freude am Abenteuer sind unverzichtbar. Selbstverständlich müssen alle Teilnehmer schwimmen können.

Vänern-See

Der Vänern ist nicht nur Schwedens größter See und bedeutendstes Trinkwasserreservoir, sondern mit über 5.500 km² auch der drittgrößte Süßwassersee Europas (zum Vergleich: Bodensee 538 km²). Im Vänern liegen



Seekajaktour Vänern Kombiniere: Värmland Schweden, Aktivcenter Stömne

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rödbý, Helsingör-Helsingborg)
- Tandem-Seekajaks mit Schwimmweste, Paddel, Spritzdecke, wasserdichte Packsäcke
- Paddel- und Sicherheitstraining
- Zelte, Koch- und Essgeschirr
- Lebensmittel für Vollverpflegung
- Campingplatzgebühren
- Campausrüstung
- Transfers
- Tourenbegleitung

Reise-Nr.	Termine
Vän 26	25.06. – 04.07.21
Vän 28	09.07. – 18.07.21
Vän 30	23.07. – 01.08.21
Vän 32	06.08. – 15.08.21
Vän 34	20.08. – 29.08.21
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	879 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	599 €

Aufpreis Solokajak: 30 €

Teilnehmer: min. 4, max. 7

Mindestalter: 18 Jahre

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg

Verlängerungswochen	Preis/Pers.
Seekajakwoche plus Stömneweche inkl. Busanreise	1.419 €



mehrere sogenannte Schärenärten, Archipelle aus kleinen, bewaldeten Inseln und Felsen-
eilanden, die der reichen Vogelwelt eine Heimat bieten. Da der Zugang nur mit dem Boot möglich ist und einige Gebiete als Naturreservate unter besonderem Schutz stehen, hat sich hier eine faszinierende Naturlandschaft mit deutlich maritimen Zügen erhalten. •



Outdoor-Fotografie

**Kombiniere: Värmland
Schweden, Aktivcenter Stömne**

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgarden-Rödby, Helsingör-Helsingborg)
- 5 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- dreitägige Kanutour mit 2 Übernachtungen im Trekkingzelt
- Verpflegung
- Sauna
- Radtouren und Wanderungen
- Reiseleitung und fotografische Betreuung durch Thomas Rathay

Reise-Nr.	Termine	
Foto 34	20.08. – 29.08.21	
Foto 35	27.08. – 05.09.21	
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag		1.109 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag		829 €

Aufpreis Zweibettzimmer: 90 €

Mindestalter: 18 Jahre

Teilnehmer: min. 4, max. 7

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg

Verlängerungswochen und Fluganreise möglich.



Outdoor-Fotografie

Spannende Momentaufnahmen auf dem Rad, im Kanu oder beim Wandern fotografisch in Szene setzen. Natürliche Stimmungen einfangen. Die faszinierende Natur Schwedens abbilden. Der erfahrene Tourenbegleiter und Fotodesigner Thomas Rathay gibt Tipps in Theorie und Praxis.



Thomas Rathay

Der staatlich geprüfte Fotodesigner hat sein fotografisches Augenmerk auf die Outdoorfotografie gerichtet. Er versteht es, die Kraft der Bewegung genauso einzufangen, wie die Stille der Natur. Der geborene Berliner lebt derzeit in Stuttgart und arbeitet unter anderem für verschiedene Magazine und Zeitungen, wie Bike&Travel und das Trekking-Magazin.

Ziel der Reise

Fotografieren, draußen, kreativ und in Bewegung sein. Fotos schießen, die

die Dynamik des Paddelns, die Geschwindigkeit des Radelns und die Intensität des Naturerlebnisses beim Wandern und Zelten aufzeigen.

Unterkunft

Das Aktivcenter Stömne ist ein guter Ort für diese Reise.



Hier können wir die Logistik, Ausrüstung und Annehmlichkeiten des Centers nutzen.

Für wen geeignet

Für Fotobegeisterte, auch Anfänger, die gerne frische Luft um die Nase haben, schon immer den Funkenflug des Lagerfeuers abbilden wollten und in der Not auch ihr Stativ essen

würden (aus Platz-/Gewichtsgründen wird gerne ein mit trockenen Bohnen gefüllter Leinenbeutel als Auflage für die Kamera verwendet).

Themen Fotografie

Behandelt werden Grundbegriffe der Fotografie und der Bildgestaltung (Bewegungsbilder, Naturfotografie im Nahbereich, das Nutzen der „Blauen Stunde“) sowie Grundlagen der Fotoreportage. Thomas Rathay gibt beratende Unterstützung bei der Motivbeherrschung, ohne die eigene Kreativität zu bremsen. Im Laufe der Woche stehen u. a. ein Theoriekurs, Ausrüstungskunde, Natur- und Sportfotografie im Fokus.

Themen Outdoor

Auf einer dreitägigen Kanutour sind die Besonderheiten beim Fotografieren am und auf dem Wasser ein thematischer Schwerpunkt. Neben dem Fotografieren wollen wir aber auch Spaß beim Paddeln und am Lagerfeuer haben.

Bitte mitbringen

Kamera mit Kreativprogrammen, leere Speicherkarten, volle Akkus und Ladegeräte. Falls vorhanden: Wechselobjektive, Zwischenringe, Nahlinsen, Bedienungsanleitung, Blitz, Filter, Stativ. Die Kameratasche sollte für den Outdoor-Einsatz geeignet sein. Laptops und Notebooks zum Sichern und Sichten der Bilder sollten mitgebracht werden und sind für das direkte Üben der Nachbereitung sehr empfehlenswert. Für die Kanutour benötigt man Schlafsack und Isomatte. •

Die Bilder auf dieser Seite entstanden bei den Kursen der vergangenen Jahre. Weitere Fotos auf der Website: www.thomas-rathay.de



Das Pippilottaprinzip: Eine Schreibreise

Auf dieser Reise entdecken wir das Pippilottaprinzip. Wir suchen das Weite – im Kopf und unterwegs. Wir fahren Kanu, springen in den See, machen Feuer, wandern auf verwunschenen Pfaden und lassen uns von ausgewählten Texten zu eigenen Geschichten inspirieren. Jeden Tag suchen wir uns einen neuen Schreibplatz und stürzen uns in das „grenzenloseste aller Abenteuer“, das Schreiben. Wir machen uns die Welt, wie sie uns gefällt.



**Das Pippilottaprinzip:
Eine Schreibreise**
Kombiniere: Värmland
Schweden, Aktivcenter Stöme

Leistungen:

- Busanreise und Fähriüberfahrten (Puttgården-Rödbby, Helsingør-Helsingborg)
- 6 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- zweitägige Kanutour mit einer Übernachtung im Trekkingzelt
- Verpflegung
- Sauna
- Radtouren und Wanderungen
- Reiseleitung und Schreibheiten durch Susanne Niemeyer

Reise-Nr.	Termin
PPL 36	20.08. – 29.08.21
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	1.119 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	839 €

Aufpreis Zweibettzimmer: 90 €

Mindestalter: 18 Jahre

Teilnehmer: min. 4, max. 12

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg

Verlängerungswochen und
Fluganreise möglich.

Outdoorschreiben

Rote Häuser, Zimtkringel, große Freiheit in goldenem Licht: Niemand hat unser Schwedenbild so sehr geprägt wie Astrid Lindgren. In ihren Geschichten beschreibt sie eine heile Welt, selbst wenn die äußeren Umstände alles andere als heil sind. Sie erzählt witzig und subversiv. Ihre Botschaft lautet: Nimm dein Leben in die Hand. „Es gibt kein Verbot für alte Weiber, auf Bäume zu klettern“, schreibt sie als Achtzigjährige. Deshalb schreiben wir, sofern das Wetter uns gewogen ist, draußen und lassen uns von der großartigen schwedischen Landschaft inspirieren. Wir paddeln mit dem Kanu zu winzigen Inseln und lassen unsere



Füße in klaren Seen baumeln; wir wandern an Gehöften vorbei, die Kattult sein könnten. Eine Nacht werden wir im Zehntausendsterne-Hotel samt Zelt und Lagerfeuer verbringen und aus der Ferne nach Nangijala Ausschau halten.

Kreatives Schreiben

„Kreatives Schreiben“ ist ungeplant und spontan und vor allem – überraschend. Verschiedene Methoden helfen, einen Text zu entwickeln und die eigene Sprache zu finden. Wir entdecken die autobiografische Collage und die minimale Chronik, die persönliche Liste, das automatische Schreiben und das gekritzelte Leben. Es entstehen Szenen oder Dialoge, Erzählungen oder Miniaturen. Kein Richtig oder Falsch steht im Weg, allein die Phantasie entscheidet, was schwarz auf weiß bleibt.

Susanne Niemeyer

Die Hamburger Autorin (www.freudenwort.de) schreibt am liebsten

Kurzgeschichten und Kolumnen. Sie handeln von skurrilen Begegnungen und liebevoll verschrobene Zeitgenossen, also vom ganz normalen Leben. Pippi Langstrumpf war die Heldin ihrer Kindheit und ist es irgendwie auch heute noch. Dass jeder ein paar Geschichten zu erzählen hat, findet sie selbstverständlich. Für das „Wie“ gibt sie Schreibkurse.



Für wen geeignet

Für Sachensucher, Geschichtenerfinder, Lindgren-Liebhaber; kurz: für alle, die gern schreiben. Blogger, Tagebuchschreiber, Noch-gar-nicht-Schreiber, Hobbyliteraten und Professionelle sind gleichermaßen willkommen. Die Touren sind moderat und auch für Outdoor-Neulinge geeignet.



Unterkunft

Wir wohnen im Stömegården. Die ehemalige Dorfschule, erbaut um 1900, ist der perfekte Ort für eine Schreibreise. Hier haben Generationen schwedischer Kinder das ABC gelernt. Die alte Tafel im ehemaligen Klassenraum, die Fotos der Lehrer im Foyer und die Namen der Zimmer zeugen von der Vergangenheit der gemütlichen Unterkunft. Neben Mathematik- und Biologie- gibt es natürlich auch ein Literatur-Zimmer, das an Astrid Lindgren erinnert. •



Yoga und Natur

**Kombiniere: Värmland
Schweden, Aktivcenter Stömne**

Leistungen:

- Busanreise und Fährüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- Verpflegung mit Frühstück, Lunchpaketmöglichkeit und Abendessen
- Saunamöglichkeit
- Aktivprogramm mit Kanu-, Wander- und Radtouren
- Tägliches Yogaprogramm
- Reiseleitung

Reise-Nr.	Termine
Yoga 25	18.06. – 27.06.21
Yoga 26	25.06. – 04.07.21
Yoga 32	06.08. – 15.08.21
Yoga 33	13.08. – 22.08.21
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	1.049 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	769 €

Aufpreis Zweibettzimmer: 90 €

Teilnehmer: min. 4, max. 10

Mindestalter: 18 Jahre

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg

Verlängerungswochen und Fluganreise möglich.



Yoga für alle

Von Sonntag bis Freitag sind alle TeilnehmerInnen zum Yoga am Morgen eingeladen. Von 07.30 bis 09.00 Uhr begrüßen wir die Sonne. Nach dem Frühstück schließen wir uns dem



Yoga und Natur

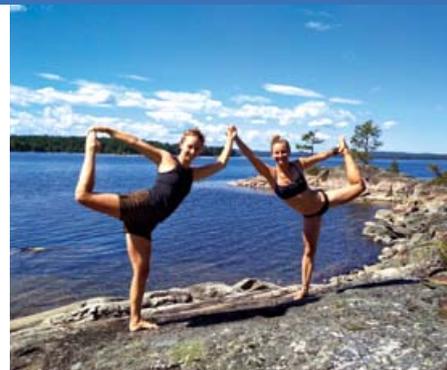
Yoga und Natur. Das gehört zusammen. Wo könnte das besser harmonieren als in Schweden? Hier findet man die reine Luft zum Atmen und die Ruhe, die es braucht, um zu entspannen. Unsere Kursleiterin bietet während der Woche im Aktivcenter Stömne täglich ein Yogaprogramm an.

attraktiven Tagesprogramm des Aktivcenters Stömne an, unternehmen Touren als Gruppe oder gehen unsere eigenen Wege. Alles ist möglich. Wir paddeln auf dem einsamen Stömnesee, radeln zum gemütlichen Café Kvarnen nach Klässbol, genießen die Aussicht auf der Fornborg und wandern durch den verwunschenen Wald im Naturreservat Glasbogen. Vor dem Abendessen, von ca. 16.30 bis 18.00 Uhr, schließen sich weitere Yoga-Einheiten an. Falls wir tagsüber länger unterwegs waren,

verlegen wir die Übungen auf den Abend. Alle Einheiten sind für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Unterkunft

Wir übernachten im Stömnegården. In der renovierten Dorfschule stehen mit dem ehemaligen Klassenzimmer und der Turnhalle gleich zwei große Räumlichkeiten zur Verfügung, in denen wir die Yogamatten ausbreiten können. In der einsamen Natur finden wir weitere, großartige Mög-



lichkeiten für unsere Übungen. Auf sonnenwarmen Felsen am See, auf alten Kultplätzen der Wikinger und am Badesteg des Stömnesees. •

Hej Sverige!

Ein Schwedisch-Sprachkurs in Stömne

Wie spricht man „köttbullar“ richtig aus? Sagen die Schweden wirklich immer „hej? Und was ist eigentlich „typiskt svenskt“? Diese Fragen und viele mehr werden in unseren einwöchigen Sprachkursen beantwortet. Die Sprachtrainerin Elizabet Gerber Andelius gibt einen spielerischen und doch intensiven Einstieg in die schwedische Alltagssprache. Acht Tage lang wollen wir reden, lernen und lachen. Und natürlich auch am „friluftsliv“ teilnehmen, auf einsamen Pfaden wandern, im See baden und im Kanu übers Wasser gleiten.



Für wen geeignet?

Für Interessierte, denen die „Babel-App“ nicht genug ist, und die mit anderen ihre Neugier auf eine neue Sprache und den Spaß an der Bewegung in der Natur teilen möchten. Wer absoluter Anfänger ist, nimmt an dem Kurs auf A1-Niveau teil. Gäste, die bereits ein paar zusammenhängende Sätze auf Schwedisch formulieren und verstehen können, buchen den Kurs auf A2-Niveau. Elizabet unterrichtet täglich beide Gruppen. Abwechselnd am Morgen und am Nachmittag.

Der Sprachunterricht

In ca. vier Unterrichtsstunden am Tag werden die Grundlagen für den Einstieg in die Schwedische Sprache vermittelt. Neben kurzen Grammatikübungen liegt der Schwerpunkt vor allem auf der Praxis. Wir wollen viel sprechen und dabei lernen, wie man sich mit der richtigen Aussprache und einem kleinen Wortschatz in Schweden gut zurechtfinden kann. Je nach Wetterlage verlegen wir den Unterricht nach draußen oder drinnen. Am Ende der Woche steht eine Rallye durch das Provinzstädtchen Arvika auf dem Programm. Mal sehen, wie es sich anfühlt, wenn wir auf Schwedisch nach dem Weg fragen und das Gelehrte direkt im Supermarkt, im Museum oder im Café ausprobieren.

Unterkunft

Unsere Unterkunft, der Stömnegården, könnte passender nicht sein. Die

ehemalige Dorfschule, erbaut um 1900, ist heute ein gemütliches Gästehaus. Die Zwei- und Vierbettzimmer, alle mit DU/WC, sind nach Schulfächern benannt: Kemi, Natur, Idrott, Teknik, ... Ein perfekter Ort für Menschen, die die schwedische Sprache lernen möchten. Im Erdgeschoss erinnern die Portraits der ehemaligen Lehrer und ein Klassenzimmer mit Schultafel an die bewegte Vergangenheit.

Aktivprogramm

Neben dem Sprachunterricht können kürzere oder längere Ausflüge unternommen werden. Die Naturreservate Stömne und Glaskogen sind fabelhafte Reviere für Wanderungen, Kanu- und Fahrradtouren. Wir lassen uns von glitzernden Seen und der einsamen Wildnis faszinieren, passieren aber auch kleine Weiler und Gehöfte mit den typischen bunten Häusern, vor denen Roboter den Rasen mähen.



Hej Sverige! Ein Schwedisch- Sprachkurs in Stömne

Kombiniere: Värmland
Schweden, Aktivcenter Stömne

Leistungen:

- Busanreise und Fähriüberfahrten (Puttgården-Rødby, Helsingør-Helsingborg)
- 7 Nächte Unterkunft im Zwei- oder Vierbettzimmer mit DU/WC
- Verpflegung
- Sauna
- Aktivprogramm mit Kanu-, Rad- und Wandermöglichkeiten
- Sprachkurseinheiten durch Elizabet Gerber Andelius
- Reiseleitung Aktivcenter Stömne
- Ein für den Kurs zusammengestelltes Übungsheft

Reise-Nr.	Termine
Sprach 26	25.06.–04.07.21
inkl. Busanreise, Freitag bis Sonntag	1.129 €
mit Eigenanreise, Samstag bis Samstag	849 €

Niveau: A1 und A2 (zwei Gruppen)

Mindestalter: 18 Jahre

Teilnehmer: min. 6, max. 12

Abfahrtsorte: Münster, Hamburg



Wer möchte, entspannt in der Sauna oder unternimmt einen kleinen Spaziergang zur Badestelle am See und genießt das Schwimmen in der Abendsonne.

Elizabet Gerber Andelius

Die Kursleiterin ist gebürtige Schwedin und lebt seit 1988 in Deutschland. Die Muttersprachlerin gibt Kurse in der Sprachschule „Svenska Intensiv“ in Hamburg, wo sie Interessierten erfolgreich das Schwedische näherbringt. Im Programm der Sprachschule gibt es traditionelle Kurse auf allen Stufen. •