



## Estland - Tallinn, Yoga und die Fraueninsel Kihnu erleben

### Yoga, Massagen, Inselwelten und magische Orte in Estland

Die Hauptstadt Tallinn besichtigen. Wohnen an einem idyllischen Naturplatz. Einfachheit, Ruhe, bestes Essen, alle Zeit der Welt für die Entdeckung der Langsamkeit. Körperliche und seelische Regenerierung im Nichtstun und verwöhnt werden. Yoga, Tanz und Massagen und Tagesausflüge zu schönsten Inseln. Highlight: Die Fraueninsel Kihnu.

Mehr über diese Fraueninsel [Kihnu](#)

Estland, das ist vor allem eine unglaubliche Weite mit einsamen Landstrichen, ursprünglichen Küsten, kleinen Inseln, viele Naturparks und Vogelreservaten. Hier ist die Ruhe und die Gelassenheit noch zu Hause. Und besonders zuhause ist sie im Polli Talu Arts Center von Marika Blossfeldt.

### Unterkunft

Das [Polli Talu Arts Center](#) ist ein traditioneller estnischer Bauernhof, der mit viel Feingefühl und Liebe restauriert wurde und nun mit reetbedeckten Dächern, idyllischer Naturverbundenheit und leckerer Vollwertküche Gäste und Künstler aus aller Welt anlockt. Gewohnt wird im ehemaligen Speicher, wo es sehr schlichte Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer gibt, ganz dem Luxus der Einfachheit verschrieben. Duschräume befinden sich im Haupthaus und im Ateliergebäude und werden von allen geteilt. In dieser Unterkunft zählen Werte wie Großzügigkeit, Natürlichkeit, freundliche Aufmerksamkeit, Stille, eigener Gemüsegarten, jahrhunderte alte Bäume inmitten naturbelassener Wiesen und das Meer ganz nahe (3 km)...

### Programm

Zuerst wird die heiter-bunte Hauptstadt Tallinn besichtigt, deren Altstadt von der alten Stadtmauer umgeben und autofrei ist. Hier läßt es sich entspannt erkunden und bummeln. Danach geht es zum idyllischen Polli Talu Arts Center, das unweit vom Meer entfernt liegt (10 Minuten mit dem Rad). An den Tagen ohne Ausflüge gibt es morgens ein einstündiges Yoga vor dem Frühstück und danach Einzelbehandlungen in Massage sowie auch mal eine Tanzstunde nach dem Abendessen.

Tagesausflüge lassen Euch die nähere Umgebung und die Inseln entdecken und Eintauchen in die wunderschöne Naturlandschaft zwischen Meer und Mooren, Orchideen und Kranichen. Begegnungen mit Frauen aus der Umgebung und traditionelle Musik dürfen nicht fehlen.

## Intention

### Entdeckungs- und Begegnungsreisen, Gesundheit mit allen Sinnen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße




Wellness



Anforderung



 Ihr wohnt an einem Frauenort, bzw. einem Ort, der nur für die Gruppe ist

Ein besonderes Highlight dürfte der Tagesausflug zur „**Fraueninsel**“ Kihnu sein, die 2003 von der UNESCO in die Repräsentative Liste des immateriellen Kulturerbes der Menschheit aufgenommen wurde aufgrund der lebendigen Traditionen und der besonders hohen Stellung der Frauen auf der Insel. Dieser matriarchalische Charakter ist immer noch spürbar und wird frauenstark vertreten. Treibende Kraft, vor allem im Wirtschaftszweig Tourismus, ist die Bürgermeisterin Annelly Akkerman, die auf Kihnu geboren ist und die Fährgesellschaft (Kihnu Veeteed) sowie die lokale Tourismusagentur (Kihnurand) leitet und dafür sorgt, dass auch die traditionellen Lieder und Tänze aus Kihnu erhalten bleiben. Die Leiterin des Vereins für das Kulturerbe von Kihnu wird Euch über die Insel führen und gerne alle Fragen über das Matriarchat beantworten.

### Reiseleiterin

Die Gründerin Marika Blossfeldt bereichert durch ihren Hintergrund als Malerin, Tänzerin, Yogalehrerin und holistische Gesundheitsberaterin alle Aspekte des täglichen Ablaufs auf dem ehemaligen Bauernhof. Sie hat sich mit Polli Talu ihren Kindheitstraum, einmal auf dem Land zu leben, erfüllt. Hier kann sie alle ihre Talente und Leidenschaften in die Praxis umsetzen. und ein ganz besonderes Talent ist ihre Kochkunst. Sie hat auch ein preisgekröntes Buch, *Essential Nourishment, Recipes from My Estonian Farm*, geschrieben, mit dem sie soeben einen Award gewonnen hat.

**Herzlichen Glückwunsch! Sie ist die Beste!! Eine Goldmedaille für Marika Blossfeldt's (Talu Arts Center) Kochbuch von den „Living Now Book Awards“** <http://www.livingnowawards.com/155/2020-winners> –

Und diese wunderbaren Gerichte dürft Ihr jeden Tag genießen!

### Auf Wunsch: Anreise mit dem Schiff nach Tallinn (unter Vorbehalt)

Alternativ zur Fluganreise könnt Ihr ganz im Sinne von Slow Motion mit der Fähre ab Travemünde via Helsinki und weiter nach Tallinn reisen.

## Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Besichtigung von Tallinn**
- ▶ **Wohnen in absoluter Stille an einem Frauenort**
- ▶ **Mit Yoga, Tanz und individuellen Massagen**
- ▶ **Ausflug auf die matriarchale Fraueninsel Kihnu**
- ▶ **Estländerinnen begleiten die Ausflüge**
- ▶ **Musikerin führt in die traditionelle Musik ein**
- ▶ **Beste Küche: Kursleiterin ist vegetarische Kochbuchautorin**
- ▶ **Kochstunde mit Marika Blossfeldt, die einen Goldenen Award gewonnen hat**

## Reiseleiterin



### Marika Blossfeldt

ist Estländerin und in Deutschland aufgewachsen und meist in New York zuhause. Sie ist Malerin, Tänzerin, Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin und fantastische Köchin und vegetarische Kochbuchautorin. In ihrem Art-Studio ist alles ganzheitlich.

# Tagesprogramm

## 1. Tag: Individuelle Anreise nach Tallinn

Anreise ins Hotel nach Tallinn (Wir sind gerne bei der Organisation der Anreise behilflich). Einchecken im Hotel. Ab ca. 17 Uhr treffen mit der Stadtführerin zu einem 2-stündigen Altstadtbummel mit anschließendem Abendessen (das Essen ist nicht im Reisepreis inkludiert).

Übernachtung im guten Mittelklassehotel in der Altstadt.

---

## 2. Tag: Tallinn entdecken

Heute unternimmt Ihr mit der Stadtführerin einen Ausflug mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Kadriorg und besichtigt das KUMU (Kunstmuseum). Mittagspause in einem Restaurant in Kadriorg (jede bezahlt selbst). Danach geht die Führung weiter in die Stadtteile Kalamaja und Telliskivi. Hier endet die Tour und wenn Ihr Lust habt, könnt Ihr gut zu Fuß in die Altstadt und ins Hotel zurück gehen und unterwegs in den schönen (Leinen-) Geschäften shoppen oder in einem der zahlreichen Cafés estländische Köstlichkeiten probieren.

(F)

---

## 3. Tag: Weiterreise zum Polli Talu Arts Center

Vormittags zur freien Verfügung in Tallinn: Gemeinsamer Transfer ab Hotel Tallinn um ca. 15 Uhr. Fahrt zur Unterkunft [Polli Talu Arts Center](#). Begrüßung durch die Hausbesitzerin Marika Blossfeldt, Leiterin des Programms.

18 Uhr Abendessen

19 Uhr Spaziergang zum Meer mit Marika

(F/A)

---

## 4. Tag: Yoga und Massage

08.30 Uhr Yogastunde mit Marika

09.30 Uhr Frühstück

10.45 Uhr Massagesunden beginnen

13.30 Uhr Mittagessen

14.45 Uhr Massagesunden gehen weiter

18.30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Sauna

(F/M/A)

---

## 5. Tag: Tagesausflug nach Matsulu

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Tagesausflug mit einem Bus nach Matsulu. Besuch des naturhistorischen Museums und der Küstenwiesen und Picknick unterwegs. Eine Bootfahrt durchs Reedbett und der Besuch der Augenquelle in Salevere runden den Tag im Nationalpark ab.

18.00 Uhr Abendessen im Polli Talu

20.00 Uhr Saunaabend im Polli Talu

(F/A)

---

## 6. Tag: Tagesausflug zur Insel Muhu

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Tagesausflug mit Bus und Fähre auf die Insel Muhu, die drittgrößte Insel Estlands. Hier besucht Ihr die Katarina Kirche aus dem 13.Jh., das wunderschön am Meer gelegene Padaste Herrenhaus, eine vorgeschichtliche Grabstätte und das Freilichtmuseum Koguva mit seiner hervorragenden Textilkollektion.

13.00 Uhr Mittagessen auf einem Bauernhof und danach Spaziergang an der Nordküste

19.00 Uhr Abendessen im Polli Talu

20.00 Uhr Saunaabend

(F/M/A)

---

## 7. Tag: Mit der Kochbuchautorin kochen

08:30 Uhr Yoga mit Marika

09.30 Uhr Frühstück

10.45 Uhr Massagestunde für 1 Teilnehmerin

12:00 Uhr Kochstunde mit Marika

13.30 Uhr Köstliches Mittagessen mit dem Selbstgekochten

14:45 Uhr weitere Massagestunden am Nachmittag

18.30 Uhr Abendessen

(F/M/A)

---

## 8. Tag: Tagesausflug zur Fraueninsel Kihnu

06.30 Uhr Frühstück und danach Fahrt mit Bus und Fähre auf die Insel Kihnu

09.30 Uhr Die Insel-Führerin empfängt Euch am Hafen

10.00 Uhr Museums- und Kirchenbesuch

12.00 Uhr Besuch bei der Leuchturmwächterin

12.30 Uhr Besuch des Metsamaa Bauernhauses

13.00 Uhr Mittagessen

14.15 Uhr Tanz- und Musikkonzert von der Frauenfolkloregruppe der Insel

15.15 Uhr Bummeln durch die Geschäfte

16.15 Uhr Mit der Fähre geht es wieder aufs Festland

18.30 Uhr Abendessen im Polli Talu

---

## 9. Tag: Tagesausflug nach Parnu

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Tagesausflug nach Parnu, Stadtbesichtigung, Mittagessen in einem Restaurant mit regionalen Produkten (jede bezahlt selbst), Besuch des SPAs und Kaffeetrinken in einer wunderschönen Jugendstilvilla.

18.00 Uhr Abendessen im Polli Talu

20.00 Uhr Interaktive Stunde mit Volksliedern, -musik und -tanzen unter Leitung einer örtlichen Musikerin.

21.00 Uhr Ausklang mit Wein

---

## 10. Tag: Abreise und Rücktransfer nach Tallinn

09.00 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Gemeinsamer Rücktransfer zum Flughafen Tallinn

---

## Enthaltene Leistungen

- ▶ 2 Übernachtungen in kleinem Innenstadthotel in Tallinn in DZ/ mit Du/WC
- ▶ 2std. Stadtführung in Tallinn (deutschsprachig)
- ▶ Halbtägiger Ausflug in Tallinn (deutschsprachig)
- ▶ Gemeinsamer Transfer ab/bis Tallinn
- ▶ 7 Übernachtungen in DZ mit geteiltem Bad im Polli Talu Arts Center
- ▶ Vegetarische Vollpension im Polli Talu Arts Center
- ▶ Alle Transfers während der Woche
- ▶ Tagesausflug zur Insel Muhu
- ▶ Tagesausflug mit Marika zur Fraueninsel Kihnu mit Transfers und allen Führungen auf der Insel
- ▶ Estnischer Tanz- und Liederabend mit Musikerin
- ▶ 1 Kochstunde mit Marika
- ▶ 2 std. SPA-Besuch in Pärnu
- ▶ Bootsfahrt im Nationalpark Matsalu
- ▶ 2 Ausflüge mit Marika (Matsalu, Pärnu)
- ▶ 2x Sauna
- ▶ 2 Einzel-Massagestunden pro Teilnehmerin
- ▶ Tanz- und Yogastunden laut Programm
- ▶ Deutschsprachige Reiseleiterin


## Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten





- ▶ Internationaler Flug
- ▶ Getränke
- ▶ Zusätzliche Massagen oder Sauna Besuche

## Zusätzliche Leistungen

- ▶ CO2-Kompensation der Flüge mit Atmosfair | Preis: 15,- €
- ▶ Anreise mit der Fähre ab Travemünde via Helsinki und weiter nach Tallinn und zurück inkl. Übernachtung im Ruhesessel, bzw .Deckpassage Helsinki-Tallinn (ca. 500 €) . Bei Buchung können wir die gewünschten (Kabinen-)Kategorien erfragen.

## Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
16.07.24	25.07.24	6/8	2.150,- €	160,- €		Marika Blossfeldt

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

## Hinweise

## Generelle Hinweise

### Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

---

### Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

---

## Programmhinweise

### Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

---

## WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20  
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: [info@womenfairtravel.com](mailto:info@womenfairtravel.com)

Web: [www.womenfairtravel.com](http://www.womenfairtravel.com)