

REISEMÖGLICHKEITEN ZUM MASESGÅRDEN BEIM SILJAN-SEE:

Direktflug von Hamburg, Frankfurt, München und Zürich 1,5-3 Stunden,
nach Stockholm/Arlanda mit Lufthansa, SAS, Finnair und Swiss.
Ab Flughafen Arlanda Zug nach Leksand (3 Stunden).
Von Leksand kostenloser Transport (10 min) zum Masesgården.



ANMELDUNG

Bitte senden Sie uns spätestens 20 Tage vor Ihrer Ankunft eine Anzahlung von 150 Euro.

Bankverbindung: FöreningsSparbanken Leksand

Kontonummer: 8187747963012

IBAN: SE 0980000008187747963012

Swift code: SWEDSESS

Den Restbetrag bezahlen Sie bitte im Laufe der ersten drei Aufenthaltstage im Masesgården.

Abmeldung: Bitte rufen Sie uns an, schicken Sie uns einen Fax oder ein email, wenn Sie Ihre Reservation rückgängig machen wollen. Bei Annulation bis mindestens 14 Tage vor Ankunft erhalten Sie die Vorauszahlung zurück. 60 Euro werden für administrativen Aufwand verrechnet. Erreicht uns Ihre Abmeldung 2-14 Tage vor Ankunft, beträgt die administrative Abgabe 150 Euro. Annulieren Sie Ihren Aufenthalt am Tag vor Ihrer geplanten Ankunft, müssen wir Ihnen 3 Urlaubstage in Rechnung stellen. Brechen Sie Ihren Urlaub bei uns ab, werden 3 weitere Aufenthaltstage verrechnet.

Ankunft: Ab 15.00 Uhr ist Ihr Zimmer bezugsbereit.

Abreise: Bitte verlassen Sie das Zimmer vor 11.00 Uhr.



www.masesgarden.se

SPEZIELL FÜR
DEUTSCHSPRACHIGE GÄSTE:

Masesgården in Schweden



01.08 – 08.08 2026

NIA TANZ & PILATES

www.nia-online.de

WELLNESS PUR IN MITTELSCHWEDEN

In der Region Dalarna rund um den Siljan-See ist die Welt noch in Ordnung. Wald, Wasser und grüne Wiesen überall, dazwischen ab und zu eines dieser entzückenden rot bemalten Schweden-Häuschen, eine einzigartige Stille und natürlich Blau und Preiselbeeren, soweit das Auge reicht. Kurz: ideale Voraussetzungen, um abzuschalten und etwas für sich selbst zu tun – und das passende Ambiente für ein Gesundheitszentrum wie Masesgärden. Dort sind nun auch deutsche Gäste herzlich willkommen: Auf dem Gut aus dem 18. Jahrhundert mit Blick auf den Siljan-See sorgt sich ein nettes Team um die physische und psychische Gesundheit der Gäste. Vegetarische Vollwertkost, tägliches Bewegungsprogramm, z.Bsp. Nordic Walking, Wassergymnastik, Yoga, Step-Aerobic sind nur einige Programmpunkte, die im Masesgärden regelmäßig geboten werden.



MASESGÄRDENS ANGEBOT:

Ernährungsvorträge und Bewegungsprogramm sind im Übernachtungspreis inbegriffen.

Fahrräder, Pulsmessgeräte und Wanderstäbe für Nordic Walking werden kostenlos ausgeliehen. Sie haben Zugang zu Computern mit Breitbandanschluss. Die Benützung der Sauna im Haus wie auch der romantischen, holzbeheizten Sauna am See ist gratis.

Ernährungsberatung (in Deutsch), Kolesterolmessung und wohltuende Behandlungen wie z.B.

Regentropfen-Therapie, klassische Ganzkörpermassage, Aromamassage, Chinesische Massage, Body Peeling, Fußmassage, und Gesichtspflege werden separat verrechnet.

Die Preise liegen zwischen 32 Euro und 74 Euro.



EIN TAG IM MASESGÄRDEN:

- 07.15** Kartoffelwasser wird serviert. Es wirkt basisch und ist wohltuend für den Körper.
- 07.30** Morgentraining mit Wassergymnastik im Pool oder sanfte, mobilisierende Übungen im Gymnastikraum.
- 08.00** Frühstück.
Wir servieren angerichtete Platten mit Früchten, Beeren, Nüssen und Samen sowie Joghurt, Sauermilch, Milch, selbst hergestellte Pflanzenmilch und zwei Arten von Brei.
- 09.45** Vortrag zu wechselnden Themen.
- 10.30** Smoothie und Shot aus Früchten und Beeren.
- 11.15** Bewegungseinheit im Freien oder in der Halle. Das Training ist so gestaltet, dass alle teilnehmen können – auch wenn Sie untrainiert sind oder steife Gelenke haben.
- 12.00–13.30** Mittagessen.
Großzügiges und abwechslungsreiches lakto-vegetarisches Buffet mit warmen und kalten Gerichten.
- 14.00** Vortrag zu verschiedenen Themen oder Trainingseinheit.
- 15.00** Der Kräutertee des Tages, vom Küchenteam zubereitet.
Zusätzlich können Sie sich jederzeit eine Tasse wohltuenden Kräutertee zubereiten. In der Teecke steht eine große Auswahl zur Verfügung.
- 15.30–17.30** Kurs.
Jede Woche und jedes Wochenende bieten wir einen Kurs mit wechselnden Themen und inspirierenden Kursleiter:innen an. Die Kurse ergänzen unser Programm und sind optional; bei Gesundheitswochenenden sind sie im Preis inbegriffen.
- 17.00–18.30** Abendessen, bestehend aus Suppe, frisch gebackenem Brot und Käse. Auf dem Tisch stehen außerdem verschiedene Salate und Aufstriche.
- 19.00** Aktivität oder Vortrag an zwei Abenden während Ihres Aufenthalts.

DAMIT SICH ALLE WOHLFÜHLEN KÖNNEN

Es ist unser Wunsch, Ihren Aufenthalt im Masesgärden so angenehm wie möglich zu machen. Deshalb sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie uns spezielle Bedürfnisse wie Diabeteskost, glutenfreie, laktosefreie oder vegane Kost, Unverträglichkeiten oder Allergien mitteilen.

Masesgärden ist ein rauchfreies Gesundheitshotel. Im Freien gibt es zwei geschützte Raucherecken.

Bitte beachten Sie, dass im Masesgärden weder Kaffee, Schwarztee oder Alkohol serviert wird. Ca. 20 verschiedene Kräutertees, Getreidekaffee und Quellwasser sind dafür jederzeit zugänglich.



WAS SOLL ICH MITNEHMEN?

Nehmen Sie Gymnastikkleider und -schuhe mit. Weiche Kleider passend für Yoga und Entspannung. Vielleicht auch Wanderschuhe oder einen Fahrradhelm. Bei Bedarf Wecker oder Reiseradio (Unsere Gästezimmer sind frei von Telefon, Radio und TV. Gemeinsame TV-Räume stehen zur Verfügung.) Bitte vergessen Sie das Badekleid nicht!

KOSTEN

Sieben Übernachtungen mit Vollpension und Bewegungsprogramm pro Person 2026.

Doppelzimmer ab 980 Euro (10.780 SEK)

Einzelzimmer ab 1.160 Euro (12.760 SEK)

Nia Kurs 60 Euro, 5x2 Stunden

Mit Vorbehalt von evtl. Preiserhöhungen.

Zusätzliche Informationen erhalten Sie über Ulrika Eiworth,

Mobil: 0049-171-4147567

Email: ulrika@nia-online.de