

PRESSEMITTEILUNG

Zurück zur Natur: Wellness in Estland zwischen Wald, Moor und Rauchsauna

Rauch statt Rosenöl, Moor statt Marmor: Wenn es in Estland um Wellness geht, wird die Natur zum Hauptdarsteller. In der Rauchsauna werden Birkenzweige zum Massagewerkzeug, Moorseen zum natürlichen Kältebecken und der Wald zum multisensorischen Ruheraum. Alte Rituale treffen dabei auf außergewöhnliche Nature Spas und Retreats. Mit dem EHA Retreat auf Hiiumaa eröffnet im Herbst 2026 ein neuer Rückzugsort, der diese Verbindung konsequent weiterdenkt.

Tallinn/Frankfurt, 17. September 2026. Die Augen schließen, tief einatmen und der Stille lauschen. In einem Land, das etwa zur Hälfte von Wald bedeckt ist und dessen Landschaft von Mooren, Inseln und einer langen Küste geprägt wird, braucht es für eine Auszeit für Körper und Geist oft nicht viel. Wellness in Estland bedeutet, zu Natur und Elementen zurückzukehren: Wärme und Kälte, Wasser und Wald, Bewegung und Ruhe.

Viele Rituale sind tief in der estnischen Kultur verwurzelt. Heilender Schlamm wird seit dem 19. Jahrhundert genutzt, Birkenzweige gehören seit jeher in die Sauna, das Wissen um Kräuter und Beeren aus Wald und Wiese wird über Generationen weitergegeben. Quellen, Haine und alte Bäume galten schon für die Vorfahren als besondere Kraftorte.

Rauch, Birke, Honig: Sauna als Ritual

Kaum etwas steht so sehr für die estnische Wellnesskultur wie die Sauna. Besonders ursprünglich ist die Rauchsauna-Tradition von Võromaa im Süden des Landes, die zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO gehört. Dabei geht es um weit mehr als Schwitzen: Das Heizen der Sauna, das Herstellen der **viht**, der traditionellen Saunabündel aus Birkenzweigen, gemeinsames Singen und Erzählen sowie die Abkühlung in der Natur gehören zum Ritual.

Heute gibt es in Estland rund 800 Rauchsaunen. Einen authentischen Einblick bietet die [Mooska Farm](#) in Võromaa. Die Birkenzweige werden dort in der heißen Sauna sanft auf die Haut geschlagen und wirken wie eine Massage. Gleichzeitig setzen die warmen Blätter ihren charakteristischen Duft frei – Aromatherapie auf Estnisch.

Barfuß durchs Moor, ab in den See

Wer Wellness lieber draußen sucht, findet in Estlands Natur einen nahezu endlosen Spa-Bereich. [Matkapesa](#) bietet Barfußwanderungen durch Põhja-Kõrvemaa über Moos, Sand und Waldboden an, die mit einem Sprung in einen dunklen Moorsee ein erfrischendes Ende finden.

[Seikle Vabaks](#) verbindet Wanderungen auf Moorschuh mit einem Bad in freier Natur – auf Wunsch bei Sonnenauf- oder Sonnenuntergang.

Wellness im Wald

Rund die Hälfte Estlands ist bewaldet. In den Wald zu gehen, um den Kopf freizubekommen, gehört für viele Esten ganz selbstverständlich zum Alltag. Die geführten Waldbade-Touren von [Meelega Metsa](#) machen dieses Erlebnis auch für Besucher zugänglich. Zwischen knorrigen Baumrinden und feuchtem Moos wartet ein Erlebnis für alle fünf Sinne.

Auch altes Pflanzenwissen erlebt eine Renaissance. Chaga von estnischen Birken, Sanddorn, Wacholder, Honig, Beeren und Wildkräuter finden sich heute in Spa-Anwendungen und lokalen Wellnessprodukten wieder. Im [Örreke Studio](#) lernen Besucher bei Workshops heimische Kräuter und ihre traditionelle Verwendung kennen.

Moorpackung statt importierter Wirkstoffe

Die Idee, für Wellness auf das zurückzugreifen, was direkt vor der Tür wächst oder unter der Erde liegt, hat in Estland Tradition. In Haapsalu werden die heilenden Eigenschaften des örtlichen Meeresschlamm bereits seit dem 19. Jahrhundert genutzt. Häuser wie das [Fra Mare Thalasso Spa](#) führen diese Kurtradition heute zeitgemäß fort.

Wie zeitgemäß Wellness mitten in der Natur aussehen kann, zeigt das [Kurro Nature Spa](#) zwischen den Wäldern des Alutaguse-Nationalparks und dem Peipussee. Saunen, Pools und Anwendungen treffen hier auf Yoga und Aktivitäten in der Natur. Selbst in der Küche setzt sich die Verbindung zur Umgebung fort: Auf den Teller kommen Aromen aus Wald, Moor und See sowie Produkte von Bauernhöfen aus der Region.

In Värskas im Südosten des Landes kommt Wellness aus mehr als einem halben Kilometer Tiefe: Hoch mineralisiertes Wasser wird im [Värskas Spa](#) für Bäder genutzt und mit lokalem Süßwasser-Heilschlamm kombiniert. Das [Kubija Hotel Nature Spa](#) bei Võru wiederum setzt unter anderem auf Torf und Sanddorn.

Auch Saaremaa besitzt eine lange Spa-Tradition seit dem 19. Jahrhundert, als sich die Inselhauptstadt Kuressaare dank des lokalen Heilschlamm zum Kurort entwickelte. Heute ergänzen Wacholder, Algen und Kräuter die Anwendungen. Einen besonders individuellen Ansatz verfolgt die estnische Naturkosmetikmarke HOIA mit ihrem [HOIA Nature Spa](#): Zwischen den Wacholderbüschen der Insel stehen kleine Übernachtungsiglus, eine Iglusauna und ein Hot Tub bereit. Die lokal produzierte Naturkosmetik eignet sich auch als Souvenir.

EHA Retreat: eine Insel, elf Häuser und viel Wald

Wie modern diese Rückbesinnung auf die Natur aussehen kann, zeigt eine der spannendsten Neueröffnungen des Jahres. Auf Hiiumaa, Estlands zweitgrößter Insel, eröffnet im Herbst 2026 das neue [EHA Retreat](#).

Mit acht Suiten im Haupthaus und drei privaten Häusern im Wald bietet EHA Retreat Platz für maximal 22 Gäste. Statt eines klassischen Spa-Konzepts steht das Erleben der Umgebung im Mittelpunkt: Innen- und Außensaunen, Dampfbäder, Kaltwasserbecken, Hydrotherapie und Floating treffen auf Bewegung in der Natur, Walderlebnisse, das Sammeln von Wildpflanzen, Gartenarbeit und Teezeremonien mit Zutaten aus dem Wald.

Auch architektonisch holt EHA die Insel ins Haus. Der estnische Architekt Tiit Trummal setzt auf Reetdächer und natürliche Materialien wie Eiche, Kalkstein, Leinen und Wolle. Die Gebäude fügen sich zurückhaltend in die Landschaft ein und übertragen damit genau das auf zeitgenössische Architektur, was Estlands Wellnesskultur seit Generationen prägt: weniger Ablenkung, mehr Natur.

Weitere Infos rund um Wellnesserlebnisse in Estland bei
<https://visitestonia.com/de>

Über Estland:

Estland ist die authentische Wahl für alle, die ein Land in ihrem eigenen Tempo erleben und eine tiefere Verbindung mit seiner Natur, seiner Geschichte, den Traditionen und dem Leben vor Ort erfahren möchten. Estland zu bereisen bedeutet, alle Zeit der Welt zu haben: Vergangenheit und Zukunft prallen an jeder Ecke aufeinander. Uralte Traditionen treffen auf digitale Kreativität. Endlose, tiefe Wälder und tausende Inseln laden zu ausgiebigen Streifzügen ein. Hier ist alles langsam, bis auf das WiFi. Diese kleine Nation mit offenem Geist und offenen Räumen gibt ihren Besuchern die Zeit, die sie brauchen, um sich mit den Wurzeln des Landes zu verbinden und bedeutungsvolle Momente zu schaffen. Besuchen Sie Estland. Es ist an der Zeit.