

Die Stadt und das Glück: Visit Finland und Helsinki teilen ihre Life-Hacks zum Glücklichen sein

Das glücklichste Land der Welt und seine Hauptstadt starten den Bewerbungsprozess für eine einzigartige urbane Glücksexpedition – die „Helsinki Happiness Hacks Masterclass“

Frankfurt/Helsinki, 13. März 2024. Finnland, seit sechs Jahren in Folge das glücklichste Land der Welt, lädt im Juni 2024 zur „Helsinki Happiness Hacks Masterclass“ ein. Teilnehmer können hier herausfinden, wie sie ihr Glück „hacken“ können. Bewerbungen für die fünftägige Masterclass zum Thema Glück sind ab sofort möglich. Nach dem Erfolg der „Masterclass of Happiness 2023“ wird eine neue Gruppe von Glückssuchenden die Life-Hacks kennenlernen, die Helsinki zur glücklichsten Hauptstadt der Welt machen.

Während der fünftägigen Masterclass werden Visit Finland und Helsinki Partners die Teilnehmer in der Hauptstadt willkommen heißen. Das Team der „Helsinki Happiness Hackers“ wird der Gruppe zeigen, was die Stadtbewohner im glücklichsten Land der Welt so happy macht, und mit ihnen gemeinsam neue Glücks-Hacks erlernen. Während der Zeit in Helsinki tauchen die Teilnehmer voll und ganz in die unverwechselbare Lebensart der Helsinkierinnen und Helsinkier ein. Die Happiness-Hacks befassen sich mit vier Schlüsselthemen des finnischen Glücks: Natur und Lebensstil, Gesundheit und Gleichgewicht, Design und Alltag, Essen und Wohlbefinden.

Finnen finden ihr Glück in der Natur und in der Stadt

Eine lebendige Mischung aus grünen Wäldern, ruhigen Seen und bezaubernden Inseln, innovativem Design, einzigartiger Saunakultur und ungewöhnlichem urbanem Charme – das ist Finnland. Das finnische Glück wird oft auf die enge Verbundenheit der Finnen mit der Natur und ihren bodenständigen Lebensstil zurückgeführt. Die Finnen legen großen Wert auf die Erhaltung von Natur und Umwelt. In Helsinki spielt außerdem die Nachhaltigkeit eine Schlüsselrolle im Leben der Bewohner. Bis 2030 möchte die Hauptstadt komplett klimaneutral sein, 2023 wurde sie bereits vom [Global Destination Sustainability Index](#) als viertnächstbestes Reiseziel eingestuft.

Selbst in der Hektik der am dichtesten besiedelten Stadt Finnlands schöpfen die Einwohner Helsinkis ihr Glück hauptsächlich aus der Natur. Laut einer Studie des [Taloustutkimus-Instituts](#) zum Thema Glück sind 88 Prozent der Bewohner von Helsinki mit ihrem Leben in der Stadt zufrieden. Anu Syrmä, Director Brand, Marketing and Communication bei Helsinki Partners, erklärt: „Helsinki verfügt über eine beeindruckende Kulturszene und viele grüne Oasen in der Stadt. Laut der Umfrage schätzen die Einwohner Helsinkis die Lebensqualität in ihrer Stadt. Besonders hervorzuheben sind hier die Nähe zur Natur und zum Meer, Kunst und Kultur, ein sicheres Lebensumfeld und der effiziente öffentliche Nahverkehr der Stadt. Wir sind aber dennoch der festen Überzeugung, dass die ‚Helsinki Happiness Hacks‘ von jedem erlebt werden können, selbst bei einem kurzen Besuch.“

In der finnischen Hauptstadt können Reisende eine pulsierende urbane Atmosphäre in Kombination mit Gelassenheit und Natur genießen. Helsinki ist ein erstklassiges Städtereiseziel für jeden Reisetyp, mit fantastischen Museen, sensationellen Restaurants, üppigen Grünflächen und schönen, designorientierten Unterkünften.

„Das finnische Glück liegt in den einfachen Dingen des Lebens: in der Verbindung mit der Natur, in der Achtsamkeit mit Körper und Geist und in der Wertschätzung von Design und Kunst. Glück kann in Momenten reiner Zufriedenheit gefunden werden, die sich einstellen, wenn das Umfeld stimmt. Zum Beispiel bei einer

Radtour im Wald mit der perfekten Playlist oder beim After-Sauna-Würstchen an einem schönen Sommerabend, während man abkühlt. Das Wichtigste ist – die Glücks-Hacks sind Fähigkeiten, die jeder lernen kann, um sein Wohlbefinden zu steigern“, kommentiert Heli Jimenez, Senior Director International Marketing bei Business Finland.

Bewerbung bis 4. April 2024

Die „Helsinki Happiness Hacks Masterclass“ ist für die ausgewählten Teilnehmer kostenlos – Visit Finland und Helsinki Partners übernehmen die gesamten Reisekosten. Die glücklichen Teilnehmer kommen vom 9. bis 14. Juni 2024 in den Genuss der fünftägigen Masterclass, die von einer Gruppe von „Helsinki Happiness Hacker“ zusammengestellt wurde und sie dabei unterstützt, ihren inneren Helsinkier und ihr Glück zu finden. Bewerbungen für die Teilnahme an der Helsinki Happiness Hacks Masterclass sind bis zum 4. April 2024 möglich. Um am Bewerbungsprozess teilzunehmen, muss eine Social-Media-Challenge absolviert und ein Anmeldeformular auf der Kampagnenseite ausgefüllt werden. Alle Informationen rund um die Bewerbung und die Masterclass finden Interessierte unter www.visitfinland.com/de/helsinki-happiness-hacks.

Die Happiness Hacker

Lena Salmi ist keine gewöhnliche 70-Jährige. Sie flitzt auf ihrem Skateboard durch die Straßen Helsinkis, trägt ein Tutu und trotz der Schwerkraft mit jeder Drehung und Wendung. Die ehemalige Schwimmerin und Sportjournalistin geht das ganze Jahr über mindestens fünfmal pro Woche zum Morgenschwimmen in der freien Natur in der Umgebung der Hauptstadt. Für Lena bedeutet Glück die Freiheit, sie selbst zu sein, so wie sie ist. Für ihren Glücks-Hack braucht man nur Badesachen und ein Handtuch.

Adela Pajunen ist eine wahre Fürsprecherin der natürlichen Welt. Als Biologin, Autorin und Verfechterin des Wohlbefindens durch die Natur zeigt Adela Pajunen, welcher tiefgreifenden Einfluss unsere natürliche Umgebung auf unsere Gesundheit und unser Glück hat. Sie lebt in der Region Helsinki inmitten der Wälder, die sie so sehr schätzt, und leitet Menschen an, die heilenden Kräfte der Natur durch Waldausflüge, Kurse, Vorträge und Naturlehrpfade zu entdecken. Ihr Rezept zum Glück besteht aus Waldspaziergängen, die Gesundheit und Geist gut tun und schon nach kurzer Zeit den Stresspegel und Blutdruck senken.

Luka Balac ist ein kulinarischer Virtuose, dessen Leidenschaft für Essen auf seine Kindheitstage zurückgeht, in denen er von der Küche seiner Großmutter fasziniert war. Seit 2018 hat Luka mit seinen Partnern eine bemerkenswerte Reise angetreten und drei renommierte Restaurants in Helsinki eröffnet: Nolla, Elm und Nolita. Diese tief in der Nachhaltigkeit verwurzelten Lokale sind das Ergebnis von Lukas Engagement, Freude durch Essen zu verbreiten. Sein Hack zum Glücklichsein: einen der zahlreichen öffentlichen Grillplätze Helsinkis nutzen und eine Grillparty mit Familie, Freunden und Bekannten veranstalten.

ÜBER VISIT FINLAND

Visit Finland hat sich zum Ziel gesetzt, Finnland als Reiseziel zu fördern, das Land an internationale Reisende zu vermarkten und Unternehmen der Reisebranche bei der Internationalisierung zu unterstützen. Visit Finland kooperiert mit touristischen Dienstleistungsunternehmen, Reiseveranstaltern, Transportunternehmen, Botschaften sowie den finnischen Regionen und ist Teil von Business Finland. Weitere Informationen unter www.visitfinland.com.

Pressekontakt

global communication experts

Rainer Fornauf-Scholz / Johanna Alberti / Lucas Scholl

Hanauer Landstraße 184, 60314 Frankfurt am Main

Tel.: +49 69 175371-034/ -032/ -056

E-Mail: visit.finland@gce-agency.com

Web: www.visitfinland.com/de

Instagram: www.instagram.com/ourfinland

Facebook: www.facebook.com/visitfinland

Twitter: www.twitter.com/ourfinland