

Stay Quiet: Gratis-Hüttenübernachtung in Schweden – nur für Ruhesuchende

Lärm macht krank – Stille heilt. Die Region Skåne in Südschweden startet mit „Stay Quiet“ ein einzigartiges Projekt: Gäste dürfen kostenlos in einer abgelegenen Waldhütte übernachten. Die einzige Bedingung? Absolute Ruhe. Wer zu laut wird, muss gehen. Ein radikales, aber heilsames Konzept.



Warum Stille gesund ist

Studien zeigen: **Stille senkt Stress**, verbessert Konzentration, reduziert Blutdruck und fördert erholsamen Schlaf. Die Initiative „Stay Quiet“ will genau das erfahrbar machen – mitten in der Natur, fernab von Stadtlärm und digitaler Ablenkung [Visit Skåne](#) [NOT TOO OLD magazin](#).

So funktioniert die Stay Quiet Cabin

- **Ort:** Skåne, Südschweden
 - **Zeitraum:** Bewerbungen vom 6.–12. Oktober über [Instagram @visit_skane](#)
 - **Regel:** Ein Dezibel-Messgerät überwacht die Lautstärke. Wer den Grenzwert überschreitet, erhält eine SMS und muss am nächsten Morgen abreisen [Visit Skåne](#).
 - **Ziel:** Bewusste Auszeit, Naturerleben, Entschleunigung
-

Top 10 Sehenswürdigkeiten in Schweden

Platz	Sehenswürdigkeit	Region
1	Altstadt Stockholm (Gamla Stan)	Stockholm
2	Schloss Gripsholm	Mariefred
3	Vasa-Museum	Stockholm
4	Astrid Lindgren Welt	Vimmerby
5	Göta-Kanal	Mittelschweden
6	Schloss Drottningholm	Stockholm
7	Visby auf Gotland	Gotland
8	Schärengarten Stockholm	Stockholm
9	Nationalpark Sarek	Lappland
10	Öresundbrücke	Malmö/Kopenhagen

Wichtige schwedische Ausdrücke für Reisende

Deutsch	Schwedisch
Hallo	Hej
Danke	Tack
Entschuldigung	Ursäkta
Ich spreche kein Schwedisch	Jag pratar inte svenska
Wo ist...?	Var är...?
Unterkunft	Boende
Ruhe bitte	Tystnad, tack
Wald	Skog
Hütte	Stuga
Bewerbung	Ansökan

FAQ zur Stay Quiet Cabin

Wie kann ich mich bewerben?

Über eine Direktnachricht auf [Instagram @visit_skane](#) zwischen dem 6. und 12. Oktober.

Was passiert, wenn ich zu laut bin?

Ein Dezibel-Messgerät registriert die Lautstärke. Bei Überschreitung gibt's eine SMS – und die Aufforderung zur Abreise am nächsten Morgen [Visit Skåne](#).

Ist die Teilnahme kostenlos?

Ja – Unterkunft und Naturerlebnis sind gratis. Die einzige „Währung“ ist Stille.

Kann ich mit Familie oder Freund:in reisen?

Ja, Bewerbungen sind paarweise möglich – als Freunde, Familie oder Partner [Visit Skåne](#).

Was erwartet mich vor Ort?

Wald, Ruhe, Naturklänge, kein WLAN, kein Lärm – dafür Waldspaziergänge, Kochen am Feuer und echte Entschleunigung.



Reisetipps für Skåne

- Beste Reisezeit: **Herbst (September–Oktober)** für Farben & Stille
 - Anreise: **Flug nach Malmö oder Kopenhagen**, dann Zug oder Mietwagen
 - Unterkunft: Neben Stay Quiet gibt's viele **Naturcampingplätze & Öko-Stugas**
 - Aktivitäten: **Wandern, Vogelbeobachtung, Waldbaden, Kanufahren**
-



Packliste für die Stay Quiet Cabin in Skåne

Kleidung & Komfort

- Warme Kleidung im Zwiebellook (Herbsttemperaturen!)
- Regenjacke & Mütze
- Bequeme Wanderschuhe
- Hüttenschlafsack oder leichter Schlafsack
- Mikrofaserhandtuch
- Hütten- oder Hausschuhe
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Ohrstöpsel (für maximale Ruhe)

Verpflegung & Küche

- Trockenproviant (z. B. Nüsse, Riegel, Pasta)
- Tee, Kaffee, Trinkwasser
- Campingkocher (falls nicht vorhanden)
- Geschirr, Besteck, Tasse
- Müllbeutel (Leave no trace!)

Technik & Sicherheit

- Powerbank
- Handy mit Offline-Karte
- Erste-Hilfe-Set
- Notizbuch & Stift (für Gedanken in der Stille)
- Buch oder Naturführer

Optional für mehr Ruhe & Achtsamkeit

- Yogamatte
 - Meditationskissen
 - Kamera für Naturaufnahmen
 - Musikinstrument (leise!)
 - Thermosflasche
-
-



GPS-Karte der stillen Orte in Skåne

Die „Map of Quietude“ zeigt 26 besonders ruhige Naturplätze in Skåne – ideal für Waldbaden, Meditation oder einfaches Innehalten. Jeder Ort wurde akustisch vermessen und bietet natürliche Klänge wie Wind, Wasser und Vogelgesang.



Zur Karte der Stille:

visitskane.com/de/die-karte-der-stille [Visit Skåne](#)

Tipp: Die Orte sind auch als Playlist auf Spotify verfügbar – zum Vorfühlen oder Nachspüren.