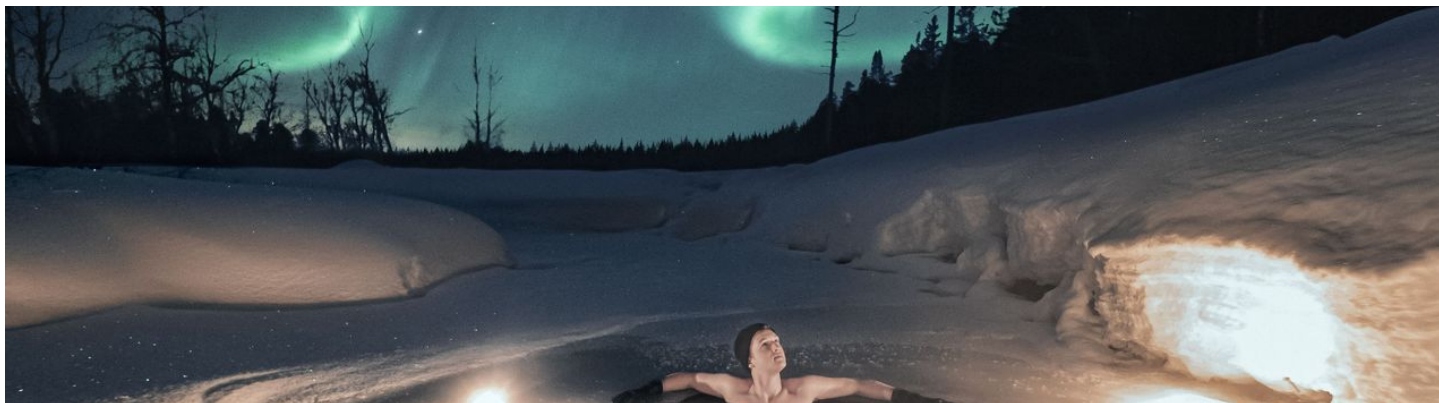




COOL UP

NÖRDLICH DES POLARKREISES

Auf der Suche nach dem «natürlichen Powereffekt» reisen wir in den arktischen Norden Europas, wo wilde Rentiere durch Kiefern- und Birkenwälder streifen und der Schimmer der Nordlichter mit dem Funkeln des Schnees verschmilzt. Wir üben uns in der Wim-Hof-Methode, um mit der Kraft der Kälte, der Atmung und mentaler Konzentration mehr Energie in uns zu entfachen. Wir bringen unsere Gedanken ins Hier und Jetzt, baden in einem Eisloch, bestaunen Nordlichter und erleben auf einer Schlittenfahrt die schier grenzenlose Wildnis. Die Auszeit in Nordlappland wird auf unsere körperliche Gesundheit und auf unser geistiges Wohlbefinden positive Effekte haben.

Andreas Lanz

REISEDATEN

Fr 14 Mär - Fr 21 Mär 2025 (8 Tage) ab 6'990.-

Buchbar

PREISE / ZUSCHLÄGE

Preis pro Person im Doppelzimmer CHF 6'990.-

Zuschlag im Einzelzimmer CHF 240.-

FACTS & FIGURES

Andreas Lanz
Experte

8 Tage
Dauer

10-14
Teilnehmer*innen

6'990.-
Preis ab (CHF)





Coach und Personal Trainer

ANDREAS LANZ

Reiseprogramm

1. Tag / Freitag, 14. März 2025: Anreise

Flug nach Ivalo und Transfer zum Aurora Village. Gemeinsames Abendessen.

2. Tag: Ivalo

Wir definieren die Ziele der kommenden Tage und Andreas Lanz führt uns in die Wim-Hof-Methode ein. Wir tasten uns an das Eisbaden heran und bei Einbruch der Dunkelheit unternehmen wir eine geführte Nordlicht-Tour.

3. Tag: Ivalo

Wir lernen unterschiedliche Atemtechniken kennen und wenden sie beim Eisbaden an. Am Nachmittag besuchen wir eine Rentierfarm und geniessen eine Schlittenfahrt durch die verschneite Landschaft. Am Abend kann auf Wunsch die Panoramasauna mit Jacuzzi gebucht werden.

4. Tag: Ivalo

Am Morgen brechen wir zu einem mehrstündigen Ausflug mit Schneemobilen auf. Wir preschen über zugefrorene Seen, rauschen durch idyllische Wälder und bestaunen die lappländische Weite. Zurück im Village steht uns der Rest des Tages zur freien Verfügung.

5. Tag: Ivalo

Den Vormittag widmen wir gänzlich dem «Cool Up». Anschliessend tauchen wir in die Kultur und Lebensweisen der Ureinwohner*innen des nördlichen Skandaviens ein. In Inari steht das grösste samische Museum der Welt. Am Abend haben wir Zeit für uns und für die persönliche Reflexion.

6. Tag: Ivalo

Es steht eine halbtägige Workshop-Session an. Am Nachmittag machen wir es uns auf einem Hundeschlitten gemütlich.

7. Tag: Ivalo

Nach einem abschliessenden Workshop bereiten wir uns ein letztes Mal auf das Eisbaden vor. Heute wird es besonders aufregend – lassen wir uns überraschen. Beim Abendessen tauschen wir uns über die gemeinsamen Erfahrungen und die gewonnenen Erkenntnisse aus.

8. Tag / Freitag, 21. März 2025: Rückreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz.

HINWEISE

Programmänderungen vorbehalten!

Gerne organisieren wir für Sie ein individuelles Vor-/Nachprogramm.

Die Wim-Hof-Methode ist altersunabhängig für alle praktikierbar. Vorausgesetzt sind gute physische und psychische Gesundheit und Bereitschaft für neue Herausforderungen sowie zur Weiterentwicklung persönlicher Stärken. Falls Sie an einer Krankheit – insbesondere an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung – leiden, und die Wim-Hof-Methode dennoch kennenlernen möchten, konsultieren Sie vor der Reise bitte Ihre Hausarztpraxis und lassen Sie uns eine Bestätigung zukommen, dass Sie diese Methode anwenden dürfen. Für Personen mit Epilepsie und für Schwangere ist die Wim-Hof-Methode nicht geeignet.

Allgemeine Informationen

- **DOKUMENTE:** Schweizer Bürger*innen benötigen zur Einreise einen gültigen Reisepass oder eine gültige Identitätskarte. Es wird kein Visum benötigt.
- **ZWINGEND BENÖTIGTE IMPFUNGEN:** Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Für genauere Auskunft kontaktieren Sie bitte Ihre Hausarztpraxis.
- **TRANSPORT:** Bus, Schneemobil
- **WÄHRUNG:** Die Währung in Finnland ist der «Euro (EUR)». Empfohlen zur Mitnahme: EUR in bar. Debit-/Kreditkarten werden fast überall akzeptiert.
- **TEMPERATUR:** Temperaturen zwischen 4 bis 10°C. Nachts können die Temperaturen bis unter 0°C absinken. Es ist mit Regen und Wind zu rechnen.

Im Preis inbegriffen

- Flüge in Economy-Klasse inkl. Taxen und Gebühren
- 7 Übernachtungen im 4-Sterne Aurora Village Ivalo
- Vollpension, ausser Tag 8 (nur Frühstück)
- Alle Transfers, Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- Begleitung durch Andreas Lanz ab/bis Schweiz
- Teilweise lokale, englischsprechende Reiseleitung
- Grosse Trinkgelder (lokale Reiseleitung und Fahrer*in)
- Bahnfahrt 1. Klasse vom Wohnort (CH) bis zum Flughafen und retour
- Beitrag für [Klima- und Naturschutz](#) (CHF 30.–)

Im Preis nicht inbegriffen

- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Persönliche Auslagen
- Kleinere Trinkgelder für Servicepersonal im Hotel/Restaurant