



„Cool-up“ in Norwegen – Wale, Wunder & die Kraft der Kälte



Andenes

Eine Reise mit Andreas Lanz

Von Freitag, 25. Februar bis Samstag, 5. März 2022

„Ich freue mich auf eine ganz besondere Reise mit Ihnen: An Bord der «Noorderlicht», mitten in der überwältigenden Naturkulisse der mystischen Fjorde Norwegens, können wir mit etwas Glück Wale und Polarlichter beobachten und darüber hinaus eine Reise in unser Inneres unternehmen: Vor vier Jahren habe ich ein Tool entdeckt, die «Wim Hof-Methode», die in mir eine grosse Transformation auslöste. Meine daraus gewonnenen Erfahrungen habe ich seither mit vielen Menschen geteilt und möchte nun auch Sie daran teilhaben lassen. Sie werden es selbst erleben: Die Kraft der Natur, kombiniert mit Atmung, Kälte und mentalem Fokus, kann auch in Ihnen den Powereffekt zünden.

Auf unserem «Cool-up»-Segeltörn werden Sie Ihren Körper und Geist aus einer neuen Perspektive kennenlernen. Mit dem Ziel, dass der natürliche Energy Boost der «Wim Hof-Methode» Ihnen künftig helfen wird, stressige Alltagssituationen leichter zu meistern, mehr Lebenskraft zu gewinnen, Ihr Immunsystem zu stärken und Sie mit mehr Lebensqualität zu belohnen.“

Herzlich
Andreas Lanz

So zünden Sie mit «Cool-Up» und der «Wim Hof-Methode» den Powereffekt

Ich habe mir vor ein paar Jahren Gedanken darüber gemacht, wie wir mehr Resilienz, mentale Stärke und eine bewusstere Eigenwahrnehmung erreichen können. Im Buch «Der Powereffekt» habe ich meine Erkenntnisse festgehalten: Der Schlüssel zum persönlichen Erfolg liegt in der Fähigkeit, sich selbst und seine Ansichten immer wieder bewusst und ehrlich zu reflektieren und wenn nötig zu korrigieren. Wenn wir es schaffen, uns selbst den Spiegel schonungslos vorzuhalten und unser Ego im Alltag zu kontrollieren, werden wir mit Gelassenheit, Lebensqualität und einem Energy Boost belohnt: Dem Powereffekt.

Die Entdeckung der «Wim-Hof-Methode» hat mein Leben positiv verändert. Seit ich sie anwende, war ich nie mehr erkältet, ich schlafe deutlich besser, bleibe auch in hektischen Situationen ruhig und fühle mich voller Lebensenergie. Ich möchte Ihnen zeigen, wie auch Sie diese Methode mit wenig Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können. Zudem bekommen Sie spannendes Hintergrundwissen und wissenschaftliche Fakten zur Methode und zu Wim Hof selbst.

Unsere Reise durch die norwegischen Fjorde mit ihren majestätischen Berggipfeln ist der perfekte Ort, um die «Wim Hof-Methode» kennenzulernen und ihre Kraft zu spüren. Wir werden täglich die Atmung und den mentalen Fokus trainieren, wenn immer möglich in Kombination mit der Kälte der norwegischen Gewässer. Sie werden selbstverständlich auch ausreichend Zeit haben, um die zauberhafte Welt des Nordens zu bewundern und zu entspannen.

Damit das gelingt, werde ich meine gesamten Erfahrungen aus 15 Jahren körperlichem und mentalem Training einsetzen und Ihnen gemeinsam mit der Crew der «Noorderlicht» sowie Background Tours ein Erlebnis bieten, an das Sie sich hoffentlich noch lange erinnern werden.

2

Vorgesehenes Reiseprogramm

1. Tag / Freitag, 25. Februar 2022

Anreise

Später Flug von Zürich via Oslo nach Harstad/Narvik. Nach der Ankunft privater Transfer nach Harstad (Fahrzeit ca. 1 Stunde). Übernachtung im zentral gelegenen Thon Hotel.

2. Tag

Harstad

Nach einem gemütlichen Frühstück haben wir genügend Zeit um Harstad auf eigene Faust zu erkunden. Die kleine Stadt liegt offiziell in der Subarktis, da sie weit über dem Polarkreis liegt. Gerne organisieren wir auch einen optionalen Ausflug (z.B. eine geführte E-Bike Tour in Harstad und Umgebung).

Am späteren Nachmittag treffen wir uns wieder im Hotel, welches gleich neben dem Hafen liegt. Anschliessend Einschiffung auf das Segelschiff «Noorderlicht», wo uns die Crew willkommen heisst. Nach dem Kabinenbezug geniessen wir das erste Abendessen an Bord – es ist immer wieder erstaunlich, welche Menüs der Koch in der kleinen Kombüse heranzaubern kann! Am Abend haben wir nochmals Zeit für einen gemütlichen Bummel durch die Stadt und können vielleicht schon das erste Mal Nordlichter am Himmel sehen. Übernachtung an Bord.

3. Tag

Harstad – Skrollsvika

Heute Morgen heisst es „Leinen los!“ und unsere Expedition beginnt. Wir verlassen Harstad und setzen die Segel in Richtung Skrollsvika, das an der südlichsten Spitze der Insel Senja liegt und eine



wunderschöne Landschaft bietet. Skrollsvika war einst ein blühendes Fischerdorf wegen des reichen Heilbutt-Fangs im Andfjord. Wir können einen Blick in den alten Laden („Gammelbutikken“) werfen oder das Heilbutt-Museum besuchen (Eintritt nicht inbegriffen). Da es bei unserem Anlegeplatz praktisch keine Lichtverschmutzung gibt, ist es bei gutem Wetter ein perfekter Ort um abends das Nordlicht zu beobachten.



4. Tag

Skrollsvika – Andenes

Wenn die See einigermaßen ruhig ist, verlassen wir Skrollsvika in Richtung „Bleik-Canyon“, der am Rande der Kontinentalplatte liegt. Dieses aussergewöhnliche Tiefseegebiet ist Heimat einer Vielzahl von Walen, die wir hier in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten können. Am Nachmittag legen wir im Hafen von Andenes an. Die Kulisse dieses charmanten Fischerdorfes wird vom 40 Meter hohen Leuchtturm dominiert, der aus dem Jahr 1859 stammt und immer noch in Betrieb ist.

5. – 7. Tag

Senja



In den nächsten Tagen segeln wir entlang der idyllischen Küste der Insel Senja, immer auf der Suche nach Walen. Senja wird auch als „Norwegen in Miniatur“ oder als „Märcheninsel“ bezeichnet. Das Gebiet ist besonders bekannt für seine Berge, die direkt ins Meer stürzen und seine reiche Vogelwelt. Am Nachmittag legen wir jeweils in kleinen Fischerdörfern in der Nähe an. Hier unternehmen wir kurze Wanderungen entlang der malerischen Küste oder auf kleinere Hügel, um die Aussicht auf die Umgebung zu geniessen. Bei guten

Wetterbedingungen halten wir weiter Ausschau nach Polarlichtern.

8. Tag

Harstad

Heute segeln wir zurück in Richtung Harstad. Je nach Ankunftszeit im Hafen haben wir nochmals Zeit um Souvenirs zu kaufen, das Museum zu besuchen oder einen Spaziergang zu unternehmen. Beim gemeinsamen Abschiedessen lassen wir die Reise Revue passieren, sprechen nochmals über unsere Erfahrungen mit der «Wim Hof-Methode» und schwelgen in schönen Erinnerungen. Übernachtung an Bord.

9. Tag / Samstag, 5. März 2022

Rückreise

Früh morgens heisst es Abschied nehmen von der Crew. Nach der Ausschiffung bringt uns ein privater Transfer zum Flughafen. Rückflug via Oslo am Vormittag. Nach der Ankunft in Zürich individuelle Heimreise.

Programmänderungen sind ausdrücklich vorbehalten!

Hinweise:

- Das hier beschriebene Tagesprogramm dient nur zur groben Orientierung. Der Kapitän plant die Route gemäss den Verhältnissen vor Ort und den aktuellen Gegebenheiten sowie Tierbeobachtungen.
- Die Möglichkeiten zum Ausüben der «Wim Hof-Methode» sind vom Wetter und den örtlichen Gegebenheiten abhängig. Die «Wim Hof-Methode» ist unabhängig vom Alter für alle geeignet, die physisch und psychisch gesund sind; die offen sind für neue Herausforderungen und bereit,

ihre mentale Stärke weiterzuentwickeln. Falls Sie an einer Krankheit – insbesondere an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung – leiden und die «Wim Hof-Methode» dennoch lernen möchten, konsultieren Sie bitte vor der Reise Ihren Arzt und lassen Sie uns eine Bestätigung zukommen, dass Sie diese Methode anwenden dürfen.

Wichtig: Für Epileptiker und Schwangere ist die «Wim Hof-Methode» nicht geeignet.



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Reisedatum

Freitag, 25. Februar bis Samstag, 5. März 2022

Preis pro Person

CHF 5'050.–

Zuschlag für Einzelzimmer & -kabine (limitiertes Kontingent):

CHF 2'160.–

Zuschlag für Einzelzimmer im Thon Hotel:

CHF 55.–

Das Teilen der Kabine mit einer fremden Person ist möglich.

Teilnehmer*innen

18 Personen max.

12 Personen min.

Im Reisepreis inbegriffen

- Flüge in Economy-Klasse inkl. Taxen und Gebühren
- Eine Übernachtung im Thon Hotel in Harstad, 7 Übernachtungen an Bord der «Noorderlicht» in einer Innenkabine mit Stockwerkbetten
- Alle Transfers und Aktivitäten gemäss Programm
- Expertenreiseleitung ab / bis Zürich durch Andreas Lanz
- Workshops, Vorträge und Coaching durch Andreas Lanz
- Lokale Englischsprechende Expeditionsleitung
- Grosse Trinkgelder (Crew und Busfahrer)
- Bahnfahrt 1. Klasse Wohnort/Grenze – Flughafen Zürich – Wohnort/Grenze

5

Im Reisepreis nicht inbegriffen

- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Optionale Ausflüge und Eintritte vor Ort
- Persönliche Auslagen
- Annullations- und SOS-Schutz
- Kleinere Trinkgelder für Servicepersonal im Hotel/Restaurant (Trinkgelder für die Crew & Fahrer sind in Ihrem Arrangement inbegriffen)

REISEFORMALITÄTEN

Dokumente

Schweizer Bürger*innen benötigen zur Einreise einen gültigen Reisepass oder eine gültige Identitätskarte. Es wird kein Visum benötigt.

Empfohlene Impfungen

Diphtherie, Tetanus, Polio, Masern, Hepatitis A

Transport

Bus, Schiff

Währung

Die Währung in Norwegen ist die „Norwegische Krone (NOK)“. An Bord kann auch mit „Euro (EUR)“ bezahlt werden. EC / Kreditkarten werden in allen grösseren Geschäften akzeptiert.

Temperatur

In Nord-Norwegen ist das Wetter sehr wechselhaft und es muss auch mit Schnee gerechnet werden. Die Temperaturen betragen zwischen -5 bis 0°C. Die Wassertemperatur liegt zwischen 3 und 5°C.

Ihr Schiff

Die «Noorderlicht» wurde 1910 erbaut und war über viele Jahrzehnte als Feuerschiff in der Ostsee im Einsatz. Seit 1991 ist sie als Zweimast-Schoner wieder in nördlichen Gewässern unterwegs. Das Schiff ist 46 Meter lang, 6,5 Meter breit und kann bis zu 550 Quadratmeter Segel setzen.

Die «Noorderlicht» verfügt über neun kleine, aber komfortable Doppelkabinen. Alle Kabinen sind mit Stockwerkbetten, einer Heizung, ein wenig Stauraum und einem Waschbecken mit Warm- und Kaltwasser ausgestattet. Die Kabinen werden mit Hilfe einer Öffnung an der Decke mit Frischluft versorgt, so dass auch etwas Tageslicht in die Kabine fällt. Vier Duschen und fünf Toiletten stehen den Passagieren an Bord zur Verfügung. Die Mahlzeiten werden im kleinen Speisesaal im Unterdeck sowie im Aufenthaltsraum auf dem Hauptdeck eingenommen, wo sich auch der kleine Salon mit Bar befindet. Die Bordsprache ist Englisch.



Doppelkabine @Ocean Going



Salon und Bar @Ocean Going



«Noorderlicht» @Ocean Going

Ihr Experte



Mein Name ist Andreas Lanz. Mein Wunsch ist es, Ihren Powereffekt zu zünden und Sie auf dem Weg zu körperlicher und mentaler Fitness zu unterstützen. Ich bin Ihr Assistent, wenn Sie sich auf den Weg machen, um die Kontrolle über Ihre Gedanken zu gewinnen und alles, was Sie dabei blockiert, zu entlarven und zu eliminieren.

Seit 15 Jahren arbeite ich als Unternehmer, Personal Trainer, Therapeut, Coach, Referent und Autor. Diese verschiedenen Tätigkeiten habe ich so nie gesucht, sie haben sich im Laufe der Jahre einfach ergeben, weil ich meiner Inspiration und meiner Intuition gefolgt bin. Ich bin dabei oft gestolpert und hatte Schwierigkeiten mit meinem Zeitmanagement, welches meine sogenannte Work-Life-Balance durcheinanderbrachte und mich beinahe in die Erschöpfung trieb. Wollte ich meinem Weg weiter folgen, war ich gezwungen, aus meinen „Fehlern“ zu lernen. Ich musste meine innere Haltung ändern und die Balance finden, um den Anforderungen, die ich und (wie ich glaubte) auch mein Umfeld an mich hatten, gerecht zu werden.

Bei meiner Arbeit wird mir der direkte Zusammenhang zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und dem körperlichen sowie geistigen Befinden immer wieder vor Augen geführt. Ich bin sicher: Je näher jemand seinem persönlichen „ich fühle mich schmerzfrei und fit“-Level kommt, desto stabiler ist auch das persönliche Selbstwertgefühl. Ich habe aber auch erkannt, dass es in unserer komplexen Welt, die sich rasant verändert, schwierig ist, sich nicht nur körperlich, sondern auch mental vollumfänglich fit zu fühlen. Das Streben nach dieser Lebensqualität hat mich dazu inspiriert, nach dem Funken zu suchen, der den Powereffekt entzündet.

Andreas Lanz

Inhaber / CEO TATKRAFT-WERK GmbH

www.cool-up.ch / www.newon-coaching.ch / www.tatkraft-training.ch