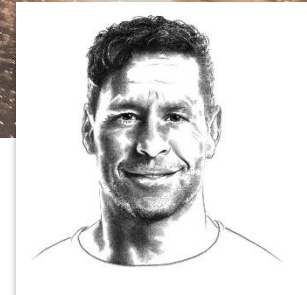


COOL UP NÖRDLICH DES POLARKREISES

14. – 21. März 2025



Mit dem Experten **Andreas Lanz**
Coach und Personal Trainer



«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.»

HÖHEPUNKTE

- Nordlicht-Tour
- Besuch einer Rentierfarm
- Fahrt mit dem Hundeschlitten
- Eisbaden in Nordlappland
- Eintauchen in die sami-sche Kultur

REISEROUTE



IHR EXPERTE

Andreas Lanz, Coach und Personal Trainer, betreut sowohl Spitzensportler*innen wie auch Privatpersonen auf dem Weg zu mehr Resilienz, mentaler Stärke und einer bewussteren Eigenwahrnehmung. Er begleitet diese Reise von Background Tours mit dem Ziel, den «Powereffekt» in jeder Person zu zünden und die Lebensqualität zu verbessern. Dafür greift er auf wertvolle Erfahrung aus 20-jähriger Tätigkeit als Coach für körperliches und mentales Training zurück.

REISEPROGRAMM

1. Tag / Freitag, 14. März 2025

Anreise

Flug zum nördlichsten Flughafen der EU. Ankunft in Ivalo und Transfer zum familiengeführten Aurora Village. Gemeinsames Abendessen.

2. Tag

Ivalo

Andreas Lanz führt uns in die kommenden Tage ein und bringt uns die Wim-Hof-Methode näher. Die positiven Effekte der Methode entstehen durch die Kombination von Atmung, Kälteexposition/Kryotherapie und mentalem Fokus. Wir setzen uns persönliche Ziele und werden dabei von Andreas Lanz inspiriert und unterstützt. Wir tasten uns an das Eisbaden heran und bei Einbruch der Dunkelheit unternehmen wir eine geführte Nordlicht-Tour.



Eisbaden ist ein wichtiger Teil der Wim-Hof-Methode



3. Tag

Ivalo

Ziel ist es, das Zusammenspiel der Elemente Atmung, Kälte und Fokus zu erleben, wie eigene Empfindungen durch die Atemtechnik, den mentalen Fokus und durch Eisbaden verändert werden. Es ist ein nachhaltiges Erlebnis, das in den Alltag transferiert werden kann und in stressigen Situationen hilft, innere Ruhe zu bewahren. Den Nachmittag verbringen wir auf einer Rentierfarm mit anschließender 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. Die Umgebung lädt zu Schneeschuhwanderungen, Cross-Country-Skiing und vielem mehr ein.

5. Tag

Ivalo

Den Vormittag widmen wir gänzlich dem «Cool Up». Wir loten unsere Grenzen aus und lernen auch ausserhalb der üblichen Komfortzone Halt zu finden. Anschliessend tauchen wir in die Kultur und die Lebensweisen der Ureinwohner*innen des nördlichen Skandinaviens ein. In Inari steht das weltweit grösste samische Museum. Der Name des Volkes stammt vom samischen Wort «sapmi». Schon vor über 10'000 Jahren bewohnten die Sámi die eisigen Regionen in Nordeuropa. Heute leben noch knapp 70'000 Sámi in Norwegen, Schweden, Finnland und Russland. Im Anschluss an den Museumsbesuch haben wir Zeit für uns und für die persönliche Reflexion.



Finnisch Lappland im Winter



Rentier

6. Tag

Ivalo

Es steht eine halbtägige Workshop-Session an. Am Nachmittag machen wir es uns auf einem Hundeschlitten gemütlich und erleben erneut die malerische Natur Finnlands. Wir besuchen den Familienbetrieb «Extreme Huskies» und lernen die Alaskan Huskies der Farm näher kennen.

7. Tag

Ivalo

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



Fahrt mit dem Hundeschlitten



Aurora Village

8. Tag / Freitag, 21. März 2025

Rückreise

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Zur Mittagszeit fahren wir zum Flughafen zurück und treten unsere Rückreise nach Zürich an.

HINWEISE

Programmänderungen vorbehalten!

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

Die Wim-Hof-Methode ist altersunabhängig für alle praktizierbar. 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

Datum

Freitag, 14. März bis Freitag, 21. März 2025

Preise

Pro Person im Doppelzimmer	CHF	6'990.–
Zuschlag im Einzelzimmer	CHF	240.–

Gruppengrösse

10-14 Personen

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

REISEFORMALITÄTEN

Dokumente

Schweizer Bürger*innen benötigen zur Einreise eine gültige Identitätskarte oder einen gültigen Reisepass. 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 -1.5 bis -12°C. Im März kann das Wetter wechselhaft sein. Es ist mit Schneefall zu rechnen.

FÜR BUCHUNG UND BERATUNG

BACKGROUND TOURS

Die Spezialisten AG

Neuengasse 30

3001 Bern

Tel. +41 31 313 00 22

info@background.ch

www.background.ch

 **GLOBETROTTER**
THE SWISS TRAVEL GROUP

 REISEGARANTIE

 **SRV**
FSV Schweizer Reise-Verband
Fédération Suisse du Voyage
Federazione Svizzera di Viaggi