

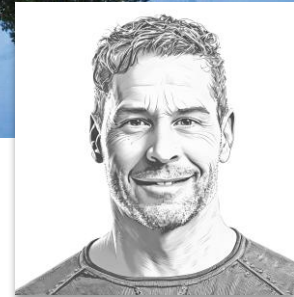
RETREAT IM ARKTISCHEN LAPPLAND

BEWUSST. AKTIV. SEIN.

15. März – 20. März 2027



Mit dem Experten Andreas Lanz
Coach und Personal Trainer



«Im arktischen Lappland findest du Raum, um bei dir anzukommen. Weniger Reize, weniger Ablenkung, mehr Klarheit. Du startest den Tag ruhig mit Atemübungen und Fokus, lernst deinen Körper neu zu spüren und deinen Kopf zu entlasten. Und vielleicht geschieht genau dort etwas: beim Reflektieren oder beim Eisbaden im gefrorenen See, in der wohltuenden Wärme der Sauna oder in der Stille der verschneiten Landschaft. Was du mit nach Hause nimmst, wirkt nach. Ruhe, neue Energie und die Fähigkeiten, klarer zu entscheiden und dir selbst stärker zu vertrauen. Das Retreat findet in einer kleinen, persönlichen Gruppe statt und bietet dir einen stimmigen Rahmen, in dem du zur Ruhe kommen und neue Perspektiven gewinnen kannst.»

HÖHEPUNKTE

- Winterparadies im familiengeführten Aurora Village
- Einzigartige Workshops mit Andreas Lanz
- Finnische Sauna mit Blick auf den See
- Nordlicht-Spektakel
- Tour und Begegnungen mit Schlittenhunden

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. Andreas ist überzeugt, dass jeder Mensch mehr Kraft in sich trägt, als er glaubt. Er begleitet diese Reise von Background Tours mit dem Ziel, genau diese Kraft sichtbar zu machen und sie zu wecken. Dafür greift er auf wertvolle Erfahrung aus über 20-jähriger Tätigkeit als Coach für körperliches und mentales Training zurück.

REISEPROGRAMM

1. Tag / Montag, 15. März 2027

Anreise

Flug ab Zürich (Umsteigeverbindung) zum nördlichsten Flughafen der EU. Ankunft in Ivalo und Transfer zum familiengeführten Aurora Village. Das Village ist ein stimmungsvoller Rückzugsort in Lappland, wo wir in Glasiglus die Stille der arktischen Natur genießen und mit etwas Glück die Nordlichter direkt vom Bett aus beobachten.

2. – 5. Tag

Aurora Village

Wir starten jeden Morgen ruhig und bewusst. Wir nehmen uns Zeit für geführte Atem-Sessions in einer Jurte, gefolgt von einem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Im Laufe des Tages vertiefen wir verschiedene Themen in Workshops. Atemtechniken, mentaler Fokus, Resilienz und persönliche Zielsetzung stehen im Zentrum. Die Inhalte sind praxisnah gestaltet und lassen sich direkt in den eigenen Alltag integrieren.

Ein besonderes Erlebnis erwartet uns beim Eisbaden im zugefrorenen See. Intensive Momente, die lange nachwirken.



Das Eisbaden ist freiwillig und wird professionell angeleitet. Mit Schlittenhunden entdecken wir finnisch Lappland.

Auch die Natur Lapplands erleben wir hautnah. Wir besuchen einen familiengeführten Betrieb und lernen Alaskan Huskies kennen. Dabei erhalten wir spannende Einblicke in den Alltag mit den Hunden und unternehmen eine Fahrt mit dem Hundeschlitten durch die verschneite Landschaft.

An einem anderen Tag geht es mit Schneemobilen hinaus in die Weite Lapplands. Wir fahren über zugefrorene Seen und erleben die Ruhe und Schönheit dieser Region.

Zwischen den Programmpunkten bleibt bewusst Zeit für sich selbst.

Die Umgebung lädt zu Schneeschuhwanderungen, Langlauftouren (Material steht kostenlos zur Verfügung) oder ruhigen Momenten in der Natur ein. Die Reise lässt sich mit verschiedenen Aktivitäten personalisieren, die nach eigenen Interessen dazu gebucht werden können.



Langlauf oder Entspannung, die Reise lässt sich nach eigenem Geschmack personalisieren.

Ein weiterer Höhepunkt ist die Panoramasauna mit Jacuzzi, wo wir die Aussicht (und mit einer Prise Glück auch die Nordlichter) bestaunen.

Auch kulinarisch werden wir verwöhnt. Täglich genießen wir ein leichtes Mittagessen sowie ein genussvolles Abendessen im Restaurant des Aurora Village mit authentischer finnischer Küche.

6. Tag / Samstag, 20. März 2027

Rückreise

Nach einer letzten Atem-Session tauschen wir uns über unsere Erfahrungen und die gewonnenen Erkenntnisse aus und verabschieden uns vom Aurora Village. Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Zürich (Umsteigeverbindung).

HINWEISE

Programmänderungen vorbehalten!

Andreas Lanz begleitet die Gruppe ab Ivalo bis Zürich.

Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit NEWUP AG durchgeführt.

Gerne organisieren wir für Sie optionale Aktivitäten oder ein individuelles Vor-/Nachprogramm zur Reise.

Das Eisbaden ist immer freiwillig und wird professionell begleitet. 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 das Eisbaden dennoch ausprobieren 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 das Eisbaden nicht geeignet.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Datum

Montag, 15. März bis Samstag, 20. März 2027

Preise

Pro Person im Doppelzimmer	CHF	5'690.–
Zuschlag im Einzelzimmer	CHF	370.– (limitierte Verfügbarkeit)

Zuschlag bei Kleingruppe* (6-7 Personen)	CHF	340.–
---	-----	-------

*Liegt die Zahl der Teilnehmer*innen unter dem Minimum, wird diese Reise als Kleingruppenreise durchgeführt. Sie werden spätestens 3 Wochen vor Abreise über die aktuelle Situation informiert.

Gruppengrösse

8-10 Personen

Im Preis inbegriffen

- Flüge in Economy-Klasse inkl. Taxen und Gebühren
- 5 Übernachtungen im 4-Sterne Hotel Aurora Village Ivalo (Aurora Cabins)
- 5x Frühstück, 4x Mittagessen, 5x Abendessen
- Sauna beim Eisbaden
- Hundeschlittentour, Schneemobil-Safari, 1x Panoramasauna mit Jacuzzi
- Freie Nutzung von Langlaufski und Schneeschuhen
- Thermo-Bekleidung für optionale Aktivitäten
- Begleitung durch den Experten Andreas Lanz ab Ivalo/bis Zürich
- Lokale englischsprechende Reiseleitung
- Trinkgelder (lokale Reiseleitung und Fahrer*in)
- SBB-Gutschein im Wert von CHF 50.–
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.–)

Im Preis nicht inbegriffen

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

REISEFORMALITÄTEN

Dokumente

Schweizer Bürger*innen benötigen für einen Aufenthalt einen gültigen Reisepass oder eine gültige Identitätskarte.

Zwingend benötigte Impfungen

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Für genauere Auskunft kontaktieren Sie bitte Ihre Hausarztpraxis.

Transport

Kleinbus

Temperatur

Die Temperaturen betragen im Durchschnitt zwischen -2 bis -12°C. Im März kann das Wetter wechselhaft sein.

FÜR BUCHUNG UND BERATUNG

BACKGROUND TOURS

Die Spezialisten AG

Neuengasse 30

3001 Bern

+41 31 313 00 22

info@background.ch

www.background.ch