



COOL-UP IN NORWEGEN

WALE, WUNDER & DIE KRAFT DER KÄLTE

Andreas Lanz: "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."

FACTS & FIGURES

Andreas Lanz
Experte

9 Tage
Dauer

12-18
Teilnehmer*innen

5'050.-
Preis ab (CHF)

REISEDATEN

Fr 25 Feb - Sa 05 Mär 2022 (9 Tage) ab 5'050.-

Buchbar

PREISE / ZUSCHLÄGE

- **Preis pro Person** CHF 5'050.-
- **Einzelzimmer/-kabinenzuschlag** CHF 2'160.- (limitiertes Kontingent)
- **Zuschlag für Einzelzimmer im Thon Hotel** CHF 55.-
- Das Teilen einer Kabine mit einer fremden Person ist möglich.



Coach und Personal Trainer

ANDREAS LANZ

Reiseprogramm

1. Tag / Fr, 25. Februar 2022: Anreise

Flug via Oslo nach Harstad/Narvik und Transfer nach Harstad. Übernachtung im zentral gelegenen Thon Hotel.

2. Tag: Harstad

Vormittags haben wir Zeit um Harstad und seine Umgebung auf eigene Faust zu entdecken. Am Nachmittag Einschiffung auf die «Noorderlicht». Abendessen und Übernachtung an Bord.

3. Tag: Harstad – Skrollsvika

Nun 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. 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

Wir verlassen 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

Wir segeln 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 Abschiedsessen 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 / Sa, 5. März 2022: Rückreise

Transfer zum Flughafen und Rückflug via Oslo in die Schweiz.

Programmänderungen 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

- **DOKUMENTE:** Schweizer Bürger*innen benötigen zur Einreise einen gültigen Reisepass oder eine gültige Identitätskarte. Es wird kein Visum benötigt.
- **COVID-19:** Wird ein negativer PCR-Test, eine Vorab-Registrierung mit Angabe der persönlichen Daten oder eine Impfung verpflichtend in die Einreisebestimmungen eines Landes aufgenommen, informieren wir Sie entsprechend im Vorfeld der Reise. Bitte beachten Sie, dass die Einreisebestimmungen der einzelnen Länder betreffend Covid-19 bis zu Ihrer Abreise immer wieder ändern können. Ein Rücktritt von der Reise auf Grund geänderter Bestimmungen ist zu den allgemeinen Vertragsbedingungen möglich.
- **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.

Im Preis inbegriffen

- Linienflüge in Economy-Klasse
- Flughafentaxen (Sicherheitsgebühren)
- Eine Übernachtung im Thon Hotel in Harstad, 7 Übernachtungen an Bord der «Noorderlicht» in einer Innenkabine mit Stockwerkbetten
- Vollpension, ausser Tag 1 (keine Mahlzeiten), Tag 2 (kein Mittagessen) und Tag 9 (nur Frühstück)
- Transfers und Aktivitäten gemäss Programm
- Experten-Reisebegleitung und Betreuung durch Andreas Lanz
- Workshops, Vorträge und Coaching durch Andreas Lanz
- Lokale Englischsprechende Expeditionsleitung
- Grosse Trinkgelder (für Crew und Busfahrer)

Im Preis nicht inbegriffen

- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Optionale Ausflüge und Eintritte vor Ort
- Persönliche Auslagen
- Annullations- und SOS-Schutz
- Kleinere Trinkgelder

Spezialleistungen

- Gutschein für ein Bahnbillett der 1. Klasse, vom Wohnort (Grenzort Schweiz) zum Flughafen Zürich-Kloten und zurück.