

ONTDEKKINGSREIS IN HET ADEMBENEMEND MOOIE LANDSCHAP VAN LAPPLAND

DE NATUUR BELEVEN,
KRACHT OPDOEN, TOT
RUST KOMEN, DE RUIMTE
IN JEZELF TOELATEN EN
WEER HELEMAAL BIJ JEZELF
AANKOMEN



OP ONTDEKKINGSREIS
NAAR JEZELF



WWW.NATURRESORT-LAPPLAND.COM



ONTDEKKINGSREIS IN HET ADEMBENEMEND MOOIE LANDSCHAP VAN LAPPLAND

Het landschap rondom Gargnäs - het "dorp tussen hemel en water" - biedt eindeloze mogelijkheden om actief en krachtig tijd buiten in de natuur door te brengen en tegelijkertijd de ziel tot rust te laten komen, stilte te ervaren en nieuwe energie en perspectieven te ontwikkelen.

We verkennen de natuur te voet, zwemmend of per kano. We genieten van maaltijden bij het vuur en springen vanuit de sauna in het heerlijke meer, of genieten simpelweg van de geur van het bos tijdens een wandeling.

De afstand tot het dagelijks leven en de actieve ontmoeting met de unieke natuur van Lapland, gekenmerkt door wildernis, adembenemende stilte, uitgestrektheid en kristalheldere meren, maken het mogelijk om innerlijk orde te scheppen en weer helemaal bij jezelf te komen.

Het lawaai, de stress, de hectiek, het "te veel" laten we los en met veel rust en aandacht kunnen we, zelfstandig of met behulp van aangeboden oefeningen, steeds dieper in de stilte, de ruimte, de kracht en de helderheid in onszelf duiken.

Geleide meditaties, adem- en lichaamsoefeningen, stilteoefeningen, creatieve expressie en ochtend- en avondrituelen, evenals momenten waarop we onze ervaringen delen, vormen een aanbod voor deze innerlijke ontdekkingsreis.

Zowel het outdoor programma als het programma voor de innerlijke reis wordt individueel afgestemd op de behoeften van de deelnemers. Het bijgevoegde programma is daarom een voorbeeld van een mogelijk verloop.

Voor de overnachting zijn er éénpersoons- of tweepersoonskamers in het hoofdgebouw beschikbaar, evenals vakantiehuisjes voor maximaal 4 personen. Afhankelijk van je persoonlijke voorkeur of budget kun je een passende accommodatie kiezen.

Ons aanbod omvat:

- Overnachting in hotelkamer of vakantiehuisje
- Halfpension
- Inclusief alle onderstaande activiteiten:
 - Begeleide outdoor-tours
 - Professionele introductie en begeleiding bij kanotochten
 - Deskundige begeleiding bij alle lichaams- en ontspanningsoefeningen
 - Begeleiding bij creatieve activiteiten
- Gebruik van boten, SUP's, zwemvesten etc.
- Gebruik van sauna's, hottub en fitnessruimte
- Gebruik van seminar-, rust- en verblijfsruimtes

Individuele aankomst: wij helpen jullie de beste reisoptie te vinden.

Gedetailleerd programma met exacte inhoud in de bijlage.

Prijs vanaf 1.300 EUR per persoon

E-Mail: info@naturresort-lapland.com

Telefoon: +46 (0)72 7455332 of +49 (0)178 6031117



NaturResort Homeyer AB
Tina & Michael Homeyer
Märsvägen 2
924 93 Gargnäs
Zweden



WWW.NATURRESORT-LAPPLAND.COM

ONTDEKKINGSREIS IN HET ADEM- BENEMEND MOOIE LANDSCHAP VAN LAPLAND - OP ONTDEKKINGS- REIS NAAR JEZELF

DAG 1

Aankomst op de luchthaven of het treinstation

Transfer naar Gargnäs – op eigen gelegenheid en kosten, maar wij adviseren jullie van te voren, welke bus etc.

Check-in bij NaturResort Änglagård

Kennismaking en gezamenlijk diner

DAG 2

Ontbijt

Aanbod: ochtendritueel "Aankomen hier en in mijzelf"

Eerste contact met de noordelijke natuur

Maak je vertrouwd met de omgeving. We laten je alle mogelijkheden van de omgeving zien tijdens een rondleiding door het dorp.

Lunch en ontspanning

Aankomen in de "rust". Verschillende oefeningen in de natuur om stress los te laten en met lichaam en ziel aan te komen in de stilte van Lapland.

Koken en eten bij het kampvuur

Het programma kan veranderen afhankelijk van weersomstandigheden of individuele wensen van de deelnemer.

WWW.NATURRESORT-LAPPLAND.COM



DAG 3

Ontbijt

*Aanbod: ochtendritueel "Beklemming voelen, ruimte voelen"
De stroom en mogelijke blokkades in mij*

Het water – het meer – de rivier

Gargnäs, het dorp tussen hemel en water: we verkennen de wateren rondom Gargnäs per kano en nemen de uitgestrektheid van de hemel waar. Introductie in het omgaan met boot, oever en water – introductie in kanoën, basisveiligheid en peddelinstructie. Kanotocht met waarnemingsoefeningen.

Tijdens de activiteiten is er een lunchsnack

Eigen avond met avondeten dat jullie zelf in jullie eigen keuken kunnen bereiden

DAG 4

Ontbijt

Aanbod: ochtendritueel met als thema ritme

Bezoek aan de Vindelälven – een van de laatste vrij stromende wilde rivieren van Europa

We gaan op ontdekkingsreis en ontdekken verborgen schatten van het landschap. Kracht en rust in afwisseling. Waterader = levensstroom. Het verloop van de rivier als afwisseling van kracht en rust.
Aanbod voor zelfreflectie: "Levensritme – mijn ritme"

Koffie en snack onderweg

Aanbod: 's avonds is er de mogelijkheid om de mooie film "Reis langs de Vindelälven" te bekijken en meer te leren over de bijzonderheden van het leven hier in Lapland

Meer en/of sauna – ontspanning en stimulatie in een gezond ritme

Avondeten op eigen gelegenheid



DAG 5

Ontbijt

Aanbod: ochtendritueel "Inademen en uitademen"

Het bos – adem van het leven

Wandeling door het oerbos in het biosfeerreservaat

Aanbod: waarnemings-, rust- en ademhalingsoefeningen

Aanbod: wat leert het bos ons – geleide meditatie en begeleid creatief schrijven

Wat biedt de natuur aan voedsel: lunch bij het vuur onderweg

Vrije middag met mogelijkheden voor verdere boswandelingen of gebruik van kano, SUP, zwemmen of andere activiteiten

Avondeten

DAG 6

Ontbijt

Aanbod: ochtendritueel "Mijn krachtbronnen – mijn kracht – mijn inspiratie"

Het bos – bron van kracht en inspiratie. Excursie naar het bos.

Aanbod: landart – de natuur als kunstenaar – ik als kunstenaar

Lunch

Presentatie van de foto's van onze landart-kunstwerken

Eigen tijd en zelf te verzorgen avondeten

DAG 7

Ontbijt en ochtendronde

Aanbod: ochtendritueel "De stilte en het lawaai – binnen en buiten"

Het programma kan veranderen afhankelijk van weersomstandigheden of individuele wensen van de deelnemer.



De natuur als spiegel van zelfonderzoek deel 1: Kano-dagtocht of tocht met overnachting (afhankelijk van de wens van de groep)

Stilteoefeningen, concentratie oefeningen, ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen op het water en op het land

Avondeten: samen bereiden we elandburgers bij het vuur

DAG 8

Ontbijt

Aanbod: ochtendritueel "De ruimte – wat maakt mij ruim, wat maakt mij beklemd? Wanneer heb ik ruimte nodig, wanneer heb ik begrenzing nodig?"

De natuur als spiegel van zelfonderzoek (deel 2):

Voortzetting van de overnachtingstocht of tweede dagtocht

Oefeningen in de kano rond het thema "spiegelingen, mirroring, reflectie – wat weerspiegelt de natuur, de stilte mij?" Mogelijkheden om te werken met "spiegelbeelden" (fotografie)

Avond vrij in te vullen

DAG 9

Ontbijt

Aanbod: ochtendritueel "Mijn time-out in het dagelijks leven"

Aanbod: afsluitende workshop met lichaams oefeningen en creatieve activiteiten rond het thema overdracht naar het dagelijks leven: "Mijn ritme" – "Mijn rustmomenten" – "Mijn krachtbronnen" – "Mijn grenzen – mijn ruimte"

Sauna en afsluiting bij het vuur

DAG 10

Ontbijt

Uitchecken: feedbackronde en gezamenlijk afscheid

Transfer van Gargnäs naar luchthaven of station

