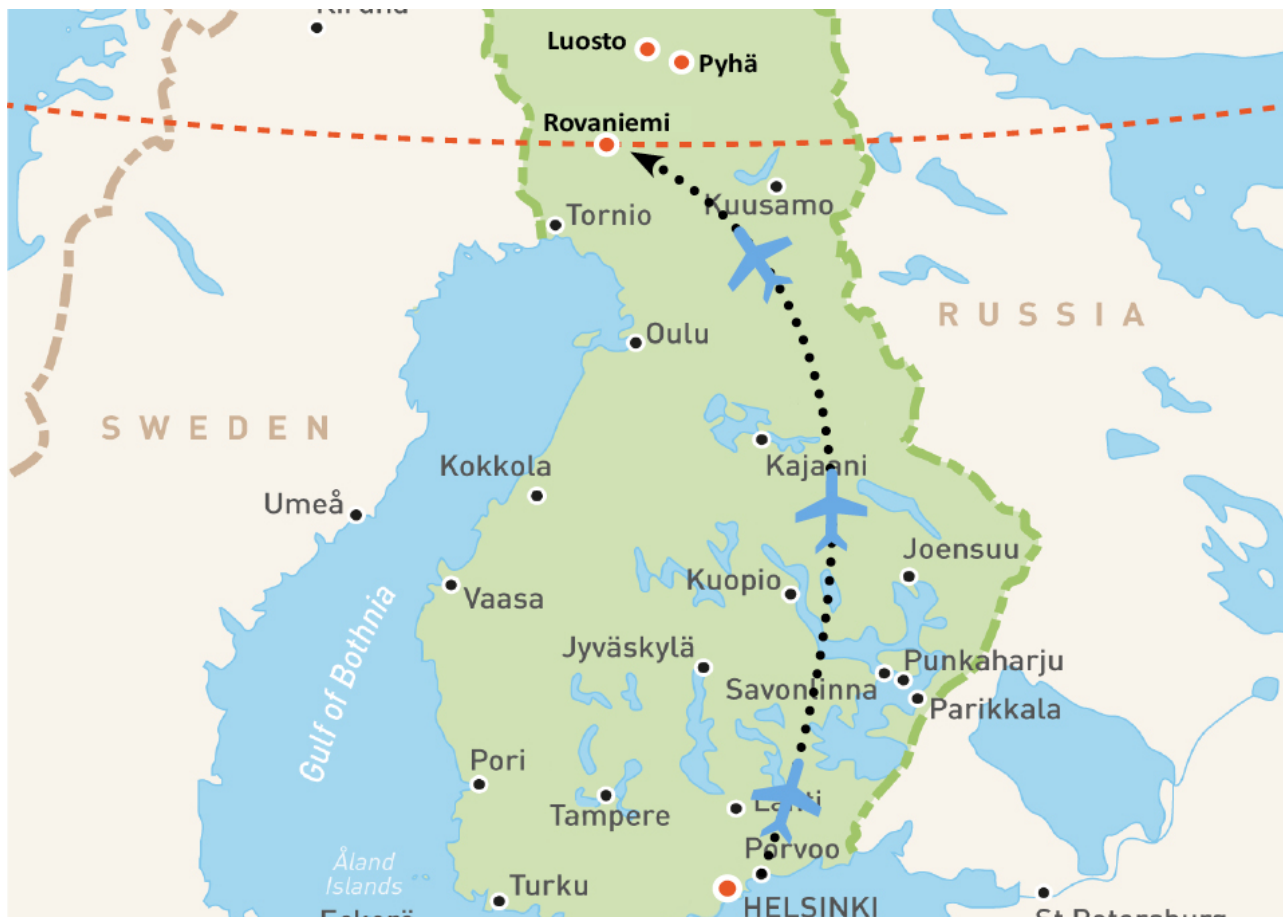


Zaterdag Amsterdam - Rovaniemi



Jouw avontuurlijke week begint middels een Finnair vlucht van Amsterdam via Helsinki naar Rovaniemi Airport. Hier word je opgewacht door Rein, de trainer van deze bijzondere week.

Vanaf de luchthaven is het nog ca. 1,5 uur rijden met een privé transfer naar de lodge in Pyhä. Een mooie rit door het Lapse landschap, wie weet spot je hier al je eerste rendier?

Bij de lodge aangekomen kun je direct de kamers betrekken. Vervolgens wordt het diner geserveerd waarbij we meteen kennis met elkaar kunnen maken. Rein spreekt vervolgens het weekprogramma met je door.

Na het diner kunnen we eventueel nog naar buiten om gezellig een drankje te doen bij het kampvuur

Zondag Ademhaling & Focus



We willen het programma zo flexibel mogelijk houden om zo gedurende de week een goede flow te kunnen creëren. We starten in elk geval iedere dag, voor het ontbijt, met een ademhalingssessie.

Vandaag staat in het teken van ademhaling en focus. 's Ochtends na het ontbijt beginnen we eerst met de theorie van de Wim Hof Methode. Na de lunch gaan we dan verder met het praktijkgedeelte.

Doordat je de workshop aan het begin van de week ervaart, kun je de geleerde materie de rest van de week nog voor jezelf in de praktijk brengen.



Maandag Beweging



Vandaag staat beweging centraal. Denk hierbij aan een sessie animal flow en bootcamp. Rein gaat hierbij o.a. in op het verbeteren van je mobiliteit en lichaamsbewegingen.

Natuurlijk gaan we ook naar buiten waar we de attributen uit de natuur gebruiken om lekker te sporten. Wat is er nu leuker dan ouderwets en ongegeneerd buiten spelen?

De dag wordt afgesloten met een heerlijke sauna met ijswak.

Dinsdag Leven met de natuur & Zelfredzaamheid



Als er één groep is die volledig met de natuur meebeweegt, zijn het de rendieren en de rendierhouders in Lapland wel. Want voor hen is het de natuur die bepaalt!

We rijden naar de rendierfarm waar de rendierhouder je vertelt wat het inhoudt om afhankelijk te zijn van de seizoenen én wat de natuur je geeft.

Maar hoe ga je hier dan mee om en hoe leef je van wat de natuur je biedt? Gedurende de dag zul je hier veel over te weten komen. Je leert zelfredzaam te zijn door o.a. (goed) vuur te maken en te weten wat je uit de natuur kunt gebruiken om te overleven.

's Avonds bij de lodge gaan we zelf een maaltijd bereiden boven het vuur in de Kota. Op het menu staat een zalm die langzaam op een plank gerookt wordt bij het vuur.

Woensdag Innerlijke rust



Amethist werkt beschermend, zuiverend, ontspannend, brengt harmonie en innerlijke rust. En dat laatste is nu precies het thema van vandaag.

We gaan te voet naar de amethisten mijn die bovenop een berg in het National Park ligt. Eerst krijgen we een duidelijke uitleg over de amethist en haar toegedichte krachten, daarna mag je zelf je eigen gelukssteen opgraven. Zolang deze in een gesloten hand past, mag je hem meenemen. Een origineel en eigen gevonden cadeau voor jezelf!

's Avonds na het diner is er weer de mogelijkheid tot een lekkere sauna met ijswak.

Donderdag Grenzen verleggen



Vandaag ga je je persoonlijke grens proberen te verleggen! Dit doen we door middel van een hike naar een bergtop in de omgeving.

Alle thema's van de afgelopen dagen komen hier samen. We trotseren de koud door focus en ademhaling, komen in beweging en proberen de rust te vinden in deze inspanning. Je zult ervaren dat je tot zoveel meer in staat bent dan je denkt!

Onderweg maken we natuurlijk zelf nog een mooi vuur waarboven we de lunch bereiden.

We rekenen letterlijk op een topdag!

Vrijdag Reflectie



's Morgens is er nog een programma waarbij Rein vooral ingaat op reflectie. Welke inzichten heb je gekregen deze week en welke kun je, al is het maar op micro niveau, toepassen op je dagelijkse leven?

Na de lunch is er een vrije middag. Deze kun je heerlijk relaxed doorbrengen rondom de lodge, maar misschien wil je er nog op uit? Je kunt bijvoorbeeld nog (sneeuwschoen)wandelen, fatbiken, wildernis skiën of ijsvissen. We kunnen dit nog ter plaaste voor je organiseren.

Na het laatste diner sluiten we buiten bij het kampvuur de week af. Het wordt niet meer helemaal donker in Lapland in deze periode, maar wellicht zien we nog een vleugje Noorderlicht!



Zaterdag Rovaniemi - Amsterdam

Helaas komt jouw speciale reisweek ten einde. Na het onbijt brengt onze privé transfer je naar de luchthaven van Rovaniemi.

Je vertrekt met een tas vol mentale bagage uit de natuur van Lapland naar Nederland. Maar waarschijnlijk wel weer een stuk dichterbij je éigen natuur.