

## Ontdek en sprankelweek Norberg



Twijfel je aan jouw baan? Wil je een nieuw pad (hoe groot of klein hij ook is) bewandelen maar weet je niet hoe? Wil je meer uit het leven halen dan dat je nu doet? Lukt het je niet om in de hectiek van het dagelijks leven hieraan te werken of ben je gewoon toe aan een weekje tot rust komen in een prachtige omgeving? Lees dan verder!

Onze actieve en creatieve reis in Zweden is een unieke kans om hiermee aan de slag te gaan. Dit doen we door middel van talloze actieve en creatieve, maar ook rustgevende activiteiten in de adembenemende natuur. De leidraad van dit avontuur is jouw zelfgemaakte boekje dat stap voor stap gedurende de week gevuld wordt met jouw inzichten.

Tijdens deze veelzijdige week gebruiken we al wandelend al onze zintuigen om de flora en fauna te ontdekken, verkennen we het meer per sup of kano, nemen we een bosbad en herontdekken we onszelf.

Door jezelf uit te dagen en nieuwe ervaringen op te doen, kan je in combinatie met onze oefeningen jouw verborgen talenten en passies ontdekken. Je kunt ontdekken wat je hart doet sprankelen en hoe je die vonk ook in het dagelijkse leven kunt laten groeien tot een vlam. Je krijgt praktische tips hoe je hiermee verder kan in jouw dagelijkse leven.

Herontdek jezelf in de betoverende natuur van Zweden tijdens dit onvergetelijke avontuur. Wordt de architect van jouw eigen geluk, en laat jezelf stralen als nooit tevoren!

## Praktische informatie

**Datum** Zaterdag 3 augustus 17 uur tot en met zaterdag 10 augustus 2024 11 uur

**Deelnemers** Minimaal 6, maximaal 12 deelnemers om een persoonlijke ervaring te garanderen

## Activiteiten

Na een kennismaking met de andere deelnemers en de trainers, zal je jouw eigen boekje maken. Dit boekje is jouw leidraad tijdens de week. Het zal zich door middel van onze oefeningen langzaam vullen met persoonlijke inzichten en mooie herinneringen.

Gedurende de week zal de natuur als inspiratiebron worden gebruikt. Je zult stap voor stap door middel van activiteiten en opdrachten in de natuur inzicht krijgen in de dingen die voor jou echt belangrijk zijn en waar je echt gelukkig van wordt.



De accommodatie, ons basecamp, ligt vlakbij een meer waardoor we allerlei activiteiten in en op het water kunnen ondernemen. Zo kunnen we een verfrissende duik in het kristalheldere meer nemen, en peddelen we met een mega SUP - waar we met zijn allen op kunnen - naar een onbewoond eiland om daar in alle rust met een prachtig uitzicht wat eten te grillen.

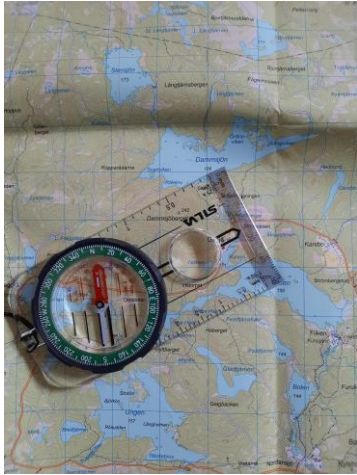
De afgelegen locatie aan het meer leent zich ook uitstekend voor een ochtendsessie yoga.

Naast rustige momenten van bezinning in de natuur, maken we een tweedaagse wandeltrektocht waarbij we overnachten op een verscholen plek in de natuur en we genieten van de Zweedse wildernis.

Met een beetje geluk vinden we sporen van wilde dieren zoals elanden, vossen of reeën.

We maken een vuur waarop we gaan koken, en doen een kampvuur meditatie voor het slapen gaan.





Ook bezoeken we het gezellige plaatsje Norberg waar we diverse culturele bezienswaardigheden bekijken.

Er is voldoende gelegenheid om gedurende de week zelf de omgeving over land of water te verkennen. Bij de accommodatie staan fietsen, steps, kajaks, stand up paddle boards (SUPs) een packraft en een zeilbootje ter beschikking.

Op zaterdagochtend nemen we na deze veelzijdig ontdekkingsreis afscheid van elkaar en reis je naar huis met een schat aan nieuwe ervaringen en inzichten.

### Locatie

De reis zal plaatsvinden in de omgeving van Norberg. De omgeving van Norberg ligt in de regio Bergslagen en kenmerkt zich door een mooie afwisselende natuur met bossen en meren, maar heeft ook culturele bezienswaardigheden vanwege het mijnbouw verleden, wat ook terug te zien is in het gezellige dorpje Norberg.

De groepsaccommodatie (met 1 en 2 persoonskamers (grotendeels stapelbedden) en een 4-5 persoonskamer) waar we overnachten is prachtig gelegen bij een meer. De kamers hebben een eigen badkamer en er is een gemeenschappelijke keuken. We koken gezamenlijk en bij mooi weer zullen we zoveel mogelijk buiten koken.



### Bereikbaarheid

Norberg is makkelijk bereikbaar vanaf de luchthaven Stockholm (Arlanda Airport). Vanaf Arlanda gaat er op regelmatige basis een rechtstreekse trein naar Avesta Krylbo (reistijd ongeveer 1:15 minuten). Vanaf het station Avesta Krylbo kun je per bus naar Norberg toe (reistijd 25 minuten).

**Prijs € 995,- bij boeking tot en met 30 april 2024, € 1095,- vanaf 1 mei 2024**

### **Prijs is inclusief**

- Compleet en afwisselend programma met zowel actieve, creatieve en culturele activiteiten en verschillende werkvormen om jouw eigen sprankelkracht te vinden.
- 6 overnachtingen in Vandrarhem in een tweepersoonskamer (toeslag eenpersoonskamer: 100 euro, korting bij overnachtingen in tent: 50 euro), 1 overnachting in de wildernis.
- Fulltime professionele begeleiding door 2 ervaren trainers/coaches in ervaringsgericht leren
- Voorafgaand aan de reis: online bespreking met alle deelnemers (maximaal 12 deelnemers)
- Ontbijt, lunch en avondeten vanaf het avondeten op de eerste dag tot en met het ontbijt op de dag van vertrek en koffie/thee.
- Gebruik van kano, sup's, fietsen, steps, packraft en zeilbootje.
- Materialen die we gebruiken tijdens de werkvormen (zoals materialen om het boekje te maken)

### **Prijs is exclusief**

- Reiskosten van/naar Norberg
- Alcoholische dranken
- Reis- en annuleringsverzekering

### **Zelf meenemen (een gedetailleerde paklijst volgt zodra je je hebt aangemeld)**

- Grote rugtas om onder andere slaapspullen mee te nemen voor 1 overnachting
- Tent (indien je in een tent wilt slapen tijdens de 2 daagse wandeling) of tarp (kunnen eventueel gehuurd worden)
- Slaapmatje & slaapzak (zijn eventueel te huur)

### **De trainers/coaches**

Deze reis zal worden begeleid door Giles Vermeire en Katja Kleinveld. Zij zijn ervaringsdeskundigen op het gebied van meer levensgeluk en hebben een aantal jaren geleden zelf het roer omgegooid. Zij zijn gaan doen waar ze echt blij en gelukkig van worden.

Giles is een wereldreiziger, natuurliefhebber en sociale kameleon. Na jaren werk in het kankeronderzoek, maakte hij de transitie terug naar de natuur via opleidingen tot safari en wilderness gids in Afrika en Europa. Vanuit zijn bedrijf Thrival, biedt hij op maat gemaakte reizen in de wildernis aan, waarbij overlevingsvaardigheden en ervaringsgericht leren helpen om jezelf te herontdekken. Zijn motto is 'vind jouw natuur'.





Katja is een enthousiast buitensporter, natuurliefhebber en avonturier. Na meer dan 20 jaar te hebben gewerkt als onder andere procesverbeter manager en trainer is ze in 2021 geëmigreerd naar Zweden om haar droom te volgen. Inmiddels heeft ze zeer veel mooie avonturen beleefd in de Zweedse wildernis. Vanuit haar bedrijf UPPTÄCKK biedt ze actieve en creatieve (buiten)activiteiten aan die gericht zijn op team- en persoonlijke ontwikkeling. Haar motto is 'Geniet van het leven, ontdek, doe, leer en maak plezier!'.

## Veelgestelde vragen

- ***Voor wie is deze reis geschikt?***

Deze reis is geschikt voor volwassenen boven de 18 jaar die:

- Een normale basisconditie hebben. Tijdens de week zullen we ons voor een deel al wandelend verplaatsen. Dag afstanden zijn maximaal 15 kilometer (verspreid over een hele dag met voldoende rustmomenten)
- Open staan om zichzelf en hun eigen dromen te ontdekken en hier wellicht ook concrete stappen in te willen zetten om dichterbij hun droom te komen.

- ***Ik ben niet creatief, is deze reis dan wel iets voor mij?***

Deze week gaat het niet over creativiteit, maar over nieuwe inzichten krijgen die door creatieve activiteiten kunnen ontstaan. Wij geloven dat elk individu creatief is, en dat je enkel de juiste omgeving nodig hebt om die creativiteit aan te wakkeren. Je hoeft geen ster te zijn in tekenen en schilderen. We gebruiken de natuur in Norberg en de uitgestippelde activiteiten om te ontsnappen aan het drukke digitale leven en tegelijk nieuwe inzichten te stimuleren. Hier hoeft je echt geen creatief talent voor te zijn. Of je nu een ervaren creatieve duizendpoot bent of weinig creativiteit voelt, onze reis is geschikt voor iedereen.

- ***Hebben we ook tijd om zelf dingen te doen?***

Ja, we voorzien voldoende tijd om zelf te exploreren en tot rust te komen. Ons programma is flexibel en geeft deelnemers de ruimte om hun eigen weg naar ontdekking te bewandelen. Wij voorzien de setting, maar we co-creëren de ervaring, dat is ook de weg die de mooiste resultaten geeft.

- ***Hoe zit het met de muggen in Zweden?***

Als mensen aan Zweden denken, denken ze vaak aan muggen. Dat is niet terecht. Of, en wanneer en waar er muggen zitten, is heel erg afhankelijk van het weer en andere omstandigheden. Op de ene plek kunnen heel veel muggen zijn terwijl een paar honderd meter verder geen mug te bekennen is. In de praktijk blijkt dan ook dat je vaak geen last van muggen hebt. Mochten er toch muggen zitten, dan zijn er allerlei manieren om daar geen last van te hebben. Dus maak je je over muggen maar geen zorgen!

Heb je nog vragen? Mail ons dan op [info@upptackk.se](mailto:info@upptackk.se)