I.C.E. ADVENTURES
AND COACHING

Individual Cold Exploration • Dein Eisabenteuer
Resilienz • Gesundheitscoaching • Naturerlebnis

ICE EXPEDITION

Programm Freitag - Freitag, White Horizon, Arjeplog, Schweden

Folge dem Ruf des Nordens und erfahre wie sich Eisbaden inmitten der ursprünglichen Natur Lapplands anfühlt. Umgeben von Sonne, Schnee, Eis, den winterlichen Wäldern Nordschwedens und den Huskys von „White Horizon“. Tauche ein in die faszinierende Welt des Eisbadens und der Kälteexposition. Entdecke, wie Kälte uns körperlich und mental stärken kann.

Erlebe die Kraft der Kälte in einer sicheren und wertschätzenden Atmosphäre und finde heraus, wie viel Stärke bereits in dir steckt. Eisbaden und Kälteexposition ist dabei so viel mehr als kaltes Wasser und kalte Luft! Es ist Ruhe, Focus, Resilienz, Verlassen der Komfortzone, Austesten von Grenzen, Stimmungsregulation, Immunsystemboost, Entzündungshemmung, Steigerung von Wachsamkeit und Aufmerksamkeit, Verbesserung des Schlafrhythmus, Schmerzlinderung, Aktivierung des braunen Fettgewebes u. v. a.m. Ich begleite dich bei deinen Kälteerfahrungen und helfe dir, dich mit der Kraft der Kälte zu verbinden. Als zertifizierter ICE-Coach stehe ich mit Herz, Ruhe, Wissen und echter Begeisterung an deiner Seite.

Du bist eingeladen bewusst zu leben, loszulassen, durchzuatmen und neue Kraft in der winterlichen Polarkreisregion Nordschwedens zu schöpfen. Wir freuen uns darauf, dich willkommen zu heißen und dir „White Horizon“, den Winterwald, den See direkt vor dem Haus, die Hunde sowie die mystische schwedische Winterwelt zu zeigen.

Ankommen und Wohlfühlen

Dein Winterabenteuer beginnt bereits bei der Ankunft am Flughafen Arvidsjaur. Wir holen dich persönlich ab und machen uns gemeinsam auf den Weg durch die verschneite Weite Schwedens. Nach etwa einer Stunde erreichen wir die Huskyfarm „White Horizon“. Hier zeigen wir dir dein gemütliches Zuhause für die kommenden Tage - ein traditionelles schwedisches Landhaus mit modernen Annehmlichkeiten, viel Platz zum Entspannen und natürlich jeder Menge Schnee, Eis und Huskys direkt vor der Haustür.

Nach dem Einrichten und einem ersten Kennenlernen, treffen wir uns im Haupthaus zu einem gemütlichen Willkommensabendessen. Bei gutem Essen lernen wir uns in entspannter Atmosphäre kennen und besprechen, was dich in den nächsten Tagen erwartet.

Wochenprogramm

Auf „White Horizon“ beginnen die Tage 8:00 Uhr mit der Versorgung der Hunde. Du bist jederzeit herzlich eingeladen, uns dabei zu begleiten und deine persönlichen Begegnungen mit unseren liebevollen Huskys zu machen.

Um 9:00 Uhr treffen wir uns täglich zum gemeinsamen Frühstück im Haupthaus. Dabei besprechen wir den Tagesablauf und statten dich mit möglicherweise benötigter Winterausrüstung aus.

Das wärmende Mittagessen nehmen wir immer gegen 13:00 Uhr zusammen im Haupthaus ein. Es gibt uns Energie für neue Winterabenteuer.

Die Tage werden neben der winterlichen Landschaft rund um den zugefrorenen See Storavan, verschneiten Wäldern, kleinen Inseln und den weiten Berglandschaften geprägt sein von Bewegungs-, Atem-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen sowie Phantasiereisen in unserem gemütlichen Seminarraum. Ich vermittle dir das Wissen hinter dem Eisbaden und dessen Gesundheitsauswirkungen auf Körper und Geist. Dies bleibt in der besonderen Atmosphäre von „White Horizon“ besonders leicht im Gedächtnis.

Gemeinsam bereiten wir die Eisbäder im Natureis des Sees bei einer Eisdicke von ca. 70 cm vor, werden verschiedene Eisbäder zu unterschiedlichen Tageszeiten nehmen und jedes Eisbad individuell nachbereiten. Eine weitere Form der Kälteexposition, die wir gemeinsam kennenlernen werden, ist das Kaltluftbaden. Dazu werden wir in kurzer Hose und T-Shirt rausgehen in die weiße Winterwelt schwedisch Lapplands. Auch wirst du erfahren, wie du die Eisbadepraxis in deinen Alltag nach dem skandinavischen Winter überträgst. Es wird Feedbackrunden zu den verschiedenen Inhalten geben und jederzeit Raum für Fragen, Gespräche und Gruppendynamik.

Wenn das Wetter es zulässt, können wir zwischen den Eisbadesessions zum Aufwärmen eine gemeinsame Schneeschuhwanderung machen. Diese führt uns hinauf auf den kleinen Berg Jalgga. Abseits befestigter Wege wandern wir durch tief verschneite Wälder und über unberührte Schneeflächen. Hier erleben wir den Winter so, wie er wirklich ist: ruhig, weit und vollkommen entschleunigt. Unterwegs machen wir Pausen und genießen die Landschaft.

Und wenn wir ganz viel Glück haben, gibt es die Gelegenheit auf eine Hundeschlittentour. Eine kleinere von einer Stunde oder sogar eine große, mehrstündige Tagestour mit Mittagessen über dem Feuer. Wir fahren durch die beruhigende Winterlandschaft rund um den Storavan und über Anhöhen, von denen sich ein beeindruckender Blick über den verschneiten See und seine kleinen Inseln eröffnet.

Doch nicht jeder Tag ist durchgetaktet. Zwischen all den wundervollen und inspirierenden Erlebnissen, neuen Eindrücken, Empfindungen und Erfahrungen wird es einen ganzen Tag für dich geben. Wie jeden Morgen kannst du uns auch an diesem Tag gegen 8.00 Uhr bei der Versorgung unserer Hunde begleiten oder um 9.00 Uhr gemütlich mit uns frühstücken. Danach hast du Zeit für dich. Verbringe diese mit den Huskys, entspanne am Lagerfeuer oder in der Sauna, geh mit uns auf eine Dogtrekking-Tour oder Eisangeln, genieße die winterliche Landschaft bei einer Wanderung oder zieh dich einfach mit einem guten Buch zurück. Und wenn du möchtest, gehen wir auch an deinem freien Tag ins Eis.

Abends treffen wir uns 19.00 Uhr im Haupthaus und lassen den jeweiligen Wintertag mit seinen intensiven Ereignissen bei einem traditionellen schwedischen Abendessen wie Elch- und Rentierfleisch aus der Region oder Lachs aus den heimischen Gewässern gemütlich ausklingen. Vegetarische Alternativen regionaler Kost ergänzen das Angebot.

Abreise

Wer möchte, darf am Morgen der Abreise noch einmal bei der Versorgung der Hunde dabei sein und sich ganz in Ruhe von seinen persönlichen Lieblingen verabschieden. Nach einem letzten gemeinsamen Frühstück heißt es leider: Koffer packen. Wir bringen dich anschließend zurück zum Flughafen Arvidsjaur.

Vielleicht fällt der Abschied von Schnee, Eiswasser und Huskys nicht ganz leicht – aber wir hoffen, dass du nicht nur schöne Erinnerungen, sondern auch eine große Portion Ruhe, inneren Frieden, Resilienz und Eisbadeleidenschaft mit nach Hause nimmst. Und vielleicht sehen wir uns in

Deutschland bei einem anderen Angebot von i.c.e.adventures oder in Schweden auf „White Horizon“ zu einem neuen Huksy-Eisabenteuer wieder.

Paketinhalte

Diese Leistungen sind in dem Wochenprogramm „ICE EXPEDITION“ enthalten:

- Unterkunft in einem traditionell schwedischen Landhaus mit modernen Annehmlichkeiten
- Unterbringung in Doppelzimmern (Alleinnutzung bei Verfügbarkeit gegen Aufpreis möglich)
- Vollpension mit typisch schwedischem Essen
- alkoholfreie Getränke zu den Mahlzeiten (Tee, Wasser, Kaffee etc.)
- Flughafentransfer
- Winterausrüstung
- persönliche Betreuung während des gesamten Aufenthalts
- deutscher Reiseleiter und zertifizierter ICE-Coach vor Ort
- diverse Eisbäder
- Dogtrekking
- Wandern in der Wildnis
- Eisangeln
- Zeit mit den Huskys
- Saunanutzung
- Lagerfeuer

Zusatzkosten

Diese Leistungen sind nicht im Wochenprogramm „ICE EXPEDITION“ enthalten:

- Hin- und Rückflug
- alkoholische Getränke und nicht genannte Extras
- Hundeschlittentour (2.000 SEK*/Person, witterungsabhängig)
- Tagestour mit Hundeschlitten und Lagerfeuer (4.500 SEK*/Person, witterungsabhängig)
- Schneeschuhwanderung (800 SEK*/Person, witterungsabhängig)
- Schneemobiltour (Preis vor Ort auf Anfrage, witterungsabhängig)

* SEK = Schwedische Kronen, 1 SEK = ca. 0,90 €

Kontakt

i.c.e.adventures and coaching
Maria Ehelebe
Tel.: +49 176 83783117
Mail: info@iceadventures.de
Website: www.iceadventures.de