

# AUF ENTDECKUNGSREISE IN DER ATEMBERAUBEND SCHÖNEN LANDSCHAFT LAPPLANDS

NATUR ERLEBEN, KRAFT  
TANKEN, ZUR RUHE  
KOMMEN, DIE WEITE IN SICH  
HINEINLASSEN UND WIEDER  
GANZ BEI SICH ANKOMMEN



AUF ENTDECKUNGSREISE  
ZU DIR SELBST



[WWW.AENGLAGARD.COM](http://WWW.AENGLAGARD.COM)



# AUF ENTDECKUNGSREISE IN DER ATEMBERAUBEND SCHÖNEN LANDSCHAFT LAPPLANDS

Die Landschaft rund um Gargnäs - dem „Dorf zwischen Himmel und Wasser“ bietet unendlich viel, um aktive kraftvolle Zeiten draußen in der Natur zu verbringen und gleichzeitig die Seele baumeln zu lassen, Stille zu erfahren und neue Kraft und Perspektiven zu entwickeln.

Wir erkunden die Natur zu Fuß, schwimmend oder per Kanu. Genießen Mahlzeiten am Feuer und springen aus der Sauna in den herrlichen See oder genießen einfach nur den Duft des Waldes bei einer Wanderung.

Die Distanz zum Alltag und die aktive Begegnung mit der einzigartigen Natur Lapplands, zu der die Begriffe Wildnis, atemberaubende Stille, Weite und glasklare Seen gehören, machen es möglich, sich innerlich neu zu ordnen und wieder ganz bei sich selbst anzukommen.

Der Lärm, der Stress, die Hektik, das „Zuviel“ wird abgeworfen und mit viel Ruhe und Achtsamkeit dürfen wir eigenständig oder mit Hilfe angebotenen Übungen mehr und mehr in die Stille, die Weite und die Kraft und die Klarheit in uns selbst eintauchen.

Geführte Meditationen, Atemübungen- und Körperübungen, Stille-Übungen, kreativer Ausdruck und Morgen- bzw. Abendrituale und Runden, in denen wir unsere Erfahrungen teilen können, sind ein Angebot für diese innere Entdeckungsreise.

Sowohl das Outdoor-Programm als auch das Programm für die innere Reise wird individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Das anhängende Programm ist somit ein Beispiel für einen möglichen Ablauf.

Für die Übernachtung stehen Einzel- oder Doppelzimmer im Haupthaus oder auch Ferienhäuschen für bis zu 4 Personen zur Verfügung. Je nach persönlicher Vorliebe oder deinem Budget kannst du eine entsprechende Übernachtungsmöglichkeit wählen.

## Zu unserem Angebot gehören:

- Übernachtung in Zimmern oder Ferienhäuschen
- Halbpension
- Kursgebühren für alle Angebote
  - Geführte Outdoor-Touren
  - Qualifizierte Einführung und Tourenbegleitung bei den Kanutouren
  - Qualifizierte Anleitung bei allen Körper- und Entspannungsübungen
  - Qualifizierte Anleitung bei kreativen Angeboten
- Nutzung von Booten, SUPs, Schwimmwesten etc.
- Nutzung Saunas, Bad-Tunna und Fitnessbereich
- Nutzung der Seminarräume, Rückzugsräume und Aufenthaltsräume

**Individuelle Anreise:** Wir unterstützen Euch, die beste Anreisemöglichkeit zu finden.

**Ausführliches Programm mit genauem Leistungsumfang im Anhang.**

## Preis ab 1300 EUR/Person

E-Mail: [booking@bettina-homeyer.de](mailto:booking@bettina-homeyer.de)

Phone: +46 (0) 72-74 55 332



NaturResort Homeyer AB  
Tina & Michael Homeyer  
Märsvägen 2  
924 93 Gargnäs, Schweden

[WWW.AENGLAGARD.COM](http://WWW.AENGLAGARD.COM)



# AUF ENTDECKUNGSREISE IN DER ATEMBERAUBEND SCHÖNEN LANDSCHAFT LAPPLANDS - AUF ENTDECKUNGSREISE ZU DIR SELBST

## TAG 1

Ankunft am Flughafen oder am Bahnhof

Transfer nach Gargnäs mit dem Fernbus, dem Bus-Taxi oder Transfer durch das NaturResort

Check-in in deinem gemütlichen Zimmer oder Ferienhäuschen im NaturResort Änglagård.

Ankommen, Kennenlernen und gemeinsames Abendessen

## TAG 2

Frühstück

Angebot: Morgenritual „Ankommen hier und in mir“

**Komm in den ersten Kontakt mit der nordischen Natur**  
Mach dich vertraut mit der Umgebung. Wir zeigen dir alle Möglichkeiten der Umgebung in einer Führung durch das Dorf.

Mittagessen und Relaxing

Ankommen in der „Ruhe“. Angebot an unterschiedlichen Übungen in der Natur, um den Stress abzuschütteln und mit Körper und Seele in der Stille Lapplands anzukommen.

Kochen und Essen am Feuer

## TAG 3

Frühstück

Angebot: Morgenritual „Enge spüren, Weite spüren“  
Der Fluss und mögliche Blockaden in mir

### Das Wasser – der See – der Fluss

Gargnäs das Dorf zwischen Himmel und Wasser: Wir erkunden die Gewässer rund um Gargnäs mit dem Kanu und nehmen die Weite des Himmels wahr. Einführung in den Umgang mit Boot, Ufer und Wasser – Einführung ins Kanu fahren, kleine Sicherheitskunde und Anleitung im Paddeln  
Kanutour mit Wahrnehmungsübungen.

Während der Angebote gibt es einen Mittagsimbiss

Eigener Abend mit Abendessen, das ihr in eurer eigenen Küche zubereiten könnt

## TAG 4

Frühstück

Angebot: Morgenritual zum Thema Rhythmus

### Besuch des Vindelälven – einem der letzten freien wilden Flüsse Europas

Wir gehen auf Entdeckungstour und entdecken verborgene Schätze der Landschaft. Kraft und Ruhe im Wechsel.  
Wasserader = Lebensfluss. Der Lauf des Flusses im Wechsel von Kraft und Ruhe.  
Angebot zur Selbsterkundung: „Lebensrythmus – mein Rhythmus“

Kaffee und Imbiss unterwegs

Angebot: Film „Resa längs Vindelälven“

Seesauna – Entspannung und Anregung im gesunden Rhythmus

Abendessen in Eigenregie

## TAG 5

Frühstück

Angebot: Morgenritual „Einatmen und Ausatmen“

### **Der Wald – Atem des Lebens**

Wanderung durch den urtümlichen Wald im Biosphärenreservat

Angebot: Wahrnehmungs-, Ruhe- und Atemübungen

Angebot: Was lehrt uns der Wald – geführte Meditation und angeleitetes kreatives Schreiben

Was bietet die Natur an Nahrung: Mittagsessen am Feuer unterwegs

Freier Nachmittag mit Möglichkeiten weiterer Waldspaziergänge oder Nutzung von Kanu, SUP, Schwimmen o.a.

Abendessen

## TAG 6

Frühstück

Angebot: Morgenritual „Meine Kraftquellen – meine Kraft – meine Inspiration“

**Der Wald – Kraftquelle und Inspiration** Geführte Tour in den Wald.

Angebot: Landart – Die Natur als Künstler – ich als Künstlerin

Lunch

Präsentation der Fotos unserer Landart-Kunstwerke

Eigene Zeit und selbst organisiertes Abendessen

## TAG 7

Frühstück und Morgenrunde

Angebot: Morgenritual „Die Stille und der Lärm – Innen und Außen“

### **Die Natur als Spiegel der Selbsterkundung (Teil 1)**

#### **Kanu-Tagestour oder Übernachtungstour (je nach Wunsch der Gruppe)**

Stilleübungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Entspannungsübungen auf dem Wasser und an Land

Abendessen: Gemeinsam bereiten wir Elchburger am Feuer zu

## TAG 8

Frühstück

Angebot: Morgenritual „Die Weite – Was macht mich weit, was macht mich eng? Wann brauche ich Weite, wann brauche ich Begrenzung?“

### **Die Natur als Spiegel der Selbsterkundung (Teil 2)**

#### **Fortsetzung der Übernachtungstour oder 2. Tagestour**

Übungen im Kanu zum Thema „Spiegelungen, Mirrowing, Reflexion – Was spiegelt mir die Natur, die Stille?“

Möglichkeiten der Arbeit an „Spiegel-Bildern“ (Fotografie)

Abend zur freien Gestaltung

## TAG 9

Frühstück

Angebot: Morgenritual „Meine Auszeit im Alltag“

Angebot: Abschlussworkshop mit Körperübungen und kreativen Angeboten zum Thema Transfer in den Alltag: „Mein Rhythmus“ – „Meine Ruhezeiten“ – „Meine Kraftquellen“ – „Meine Grenzen – meine Weite“

Sauna und Abschluss am Feuer

## TAG 10

Frühstück

Check-out: Feedbackrunde und gemeinsamer Abschied

Transfer von Gargnäs zum Flughafen oder Bahnhof