



Potentialentfaltung

## Kajak Resilienz-Touren 2024 (Männer)

### Schäreninseln Südschweden

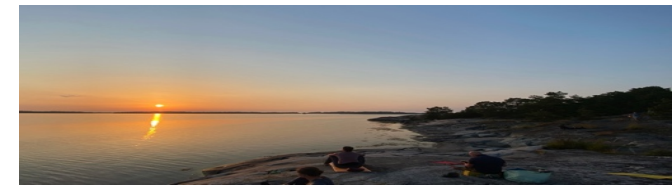
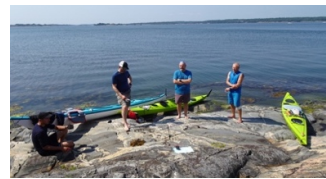
30. Juni - 6. Juli 2024

7. Juli. – 13. Juli 2024

Aus dem Alltag ausbrechen - entschleunigen - zur Ruhe kommen - eigene Stresskompetenz und Resilienz erweitern

### Eine lebensbejahende Reise

Auch für Kajak Anfänger gut geeignet



### Schäreninseln Ostküste Südschweden

Das Gebiet Sankt Anna und Gryt ist ein naturbelassener Archipel. Dieser 70 Kilometer umfassende Abschnitt der Ostseeküste ist ein wunderschönes Labyrinth aus über 6000 Inseln. Die allermeisten unbewohnt - ein Paradies für Kajakler. Das Essen nehmen wir für die ganze Woche mit.

Wir sind nomadisch unterwegs, erkunden dabei die einzigartigen Insellandschaften und werden dabei auch 1-2 Ruhetage einbauen, an denen wir nicht weiterziehen.

#### Ort:

**Valdemarsvik, Naturreservat Ekön,**  
(ca. 3h südlich von Stockholm)

#### Datum:

1. Tour: So. 30. Juni 24 - Sa. 6. Juli 24  
2. Tour: So. 07. Juli 24 - Sa. 13. Juli 24

#### Kosten:

Fr. 1590.00

4 bis max. 7 Teilnehmer

#### Miete:

Es gibt die Möglichkeit, bei Bedarf, persönliches Material günstig in Valdemarsvik zu mieten (Schlafsack, Matten oder wenn gewünscht auch Zelt)

Erfahrung mit Kajak ist nicht zwingend notwendig



### Im Preis inbegriffen:

- Tour-Leitung durch betrieblichen Mentor und Outdoor-Guide
- 1er oder Doppelkajak mit allem Zubehör
- Mahlzeiten für 1 Woche (exkl. Restaurantbesuche), alles Gruppenmaterial fürs Kochen und Gruppencamps
- Tägliche Inputs, Anleitung und Anregungen mit schriftlichen Unterlagen, 1 Einzelgespräch
- Kajakschulung und Einführung in Navigation und Outdoor leben
- viel Zeit für sich und für die eigenen ganz persönlichen Prozesse

### Individuelle Anreise:

Ich empfehle, in Fahrgemeinschaften oder ÖV anzureisen und die Reisezeit schon als Teil des Abenteuers, als Entschleunigung aber auch der Gemeinschaft zu nutzen.

### Anmeldung und Informationen:

Widmer Beratung GmbH

Armin Widmer

dipl. betrieblicher Mentor, cert. Outdoor Guide

Mattenweg 20, CH-2572 Mörigen, Schweiz

H: +41 78 600 60 05

[armin@widmer-beratung.ch](mailto:armin@widmer-beratung.ch)

[www.widmer-beratung.ch](http://www.widmer-beratung.ch)

Über mich



## Stresskompetenz, Resilienz und Burnout Prävention

Diese Kajak Resilienz-Touren sind von der Art her eine Seminarwoche. Nur eben draussen auf dem Wasser, unterwegs mit dem Kajak. Das Meer, die Buchten, die Inseln und die Lagerplätze sind unser «Seminarraum, Hotel, und Aufenthaltsraum» zugleich. In dieser Umgebung der Natur bist du achtsamer und sensibler auf dich und deine Bedürfnisse. Du brichst aus dem Hamsterrad des Alltags aus und kommst innerlich zur Ruhe. Die Seele bekommt Luft zum Atmen. Wünsche, Sehnsüchte und Träume erhalten Freiraum und können aufleben.

Durch tägliche Inputs und die begleitenden Unterlagen wirst du systematisch in deine neue Stresskompetenz geführt. Du erkennst, warum du gestresst bist, bekommst für dich ein tieferes Verständnis und lernst neue, eigene Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Diese werden dir in Zukunft helfen, sicherer, gelassener und vor allem gesünder mit Stress umzugehen, ein Burnout zu vermeiden oder werden dich auf deinem Weg aus einem Burnout unterstützen.

## Paddeln mit dem Kajak

Falls du noch keine oder wenig Erfahrung mit Sea-Kajaks hast, wirst du in dieser Woche lernen, wie man richtige Paddelschläge durchführt und sicher mit dem Kajak umgeht.

Deine Erfahrungen im Campen und Leben in der Natur werden erweitert. Wenn du willst, kannst du auch etwas über Navigation (vor allem in Schweden) und Tourenplanung lernen.



## Typischer Tagesablauf auf einer Kajak Tour

Das Frühstücksteam bereitet das Morgenessen vor und der Duft des frischen Kaffees lockt dich aus deinem Schlafsack. Gemeinsam frühstücken wir rund um das Feuer. Wir füllen unsere Tassen nochmals und richten uns für den Input und die persönliche Reflexionszeit ein.

Nach dem Abbau des Lagerplatzes und dem Beladen der Kajaks paddeln wir los. Die ruhigen, meditativen Paddelschläge lassen das Ufer langsam vorbeiziehen und du hast Zeit, in Ruhe deinen Gedanken nachzuhängen oder mit deinem Bootsnachbar auszutauschen. Der Rhythmus deines Herzens wird zum Rhythmus deiner Paddelschläge. Du bist ganz im Hier und Jetzt unterwegs.

An einer geeigneten Stelle machen wir eine Mittagspause und geniessen die Ruhe, die Sonne und das Meer. Dann paddeln wir zu unserem neuen Lagerplatz und bauen das Camp und unsere Schlafplätze auf. Danach ist Zeit für Gespräche, Erkundungsspaziergänge, baden, lesen oder einfach die Seele baumeln zu lassen und in der Hängematte zu liegen.

Nach dem feinen Abendessen, das von einem Team vorbereitet wird, sitzen wir in gemütlicher Runde um das Lagerfeuer, schauen in die Glut, und geniessen die Ruhe, den Blick aufs Wasser und das Ausklingen des Tages bevor wir dann in unsere Schlafsäcke kriechen.

