



FILM POLARLICHT RAUSZEIT

auf den Vesterålen in der norwegischen Arktis

22. - 29. September 2025

Mehr Abenteuer in Beruf und Leben

Tauche ein in die atemberaubende Natur auf den Vesterålen in Norwegen. Bringe Abenteuer und Vision in dein Leben zurück. Mit der Magie des Films!

Die "Film Polarlicht RAUSZEIT" ist eine einzigartige Reise für Menschen, die sich nach Veränderung sehnen, über ihren eigenen Schatten springen wollen, in ihrer Lebensplanung innehalten möchten oder neue Impulse für ihr Leben suchen – sei es beruflich oder privat.

Ob du das Gefühl hast, festzustecken, nicht mehr erfüllt zu sein, oder eine ungreifbare Sehnsucht nach "mehr" verspürst – hier findest du Raum und Zeit, um tief in dich hineinzuhorchen und neue Visionen für dein ganz persönliches Abenteuer zu entwickeln.



In dieser RAUSZEIT begleiten dich die Abenteuerer Silke und Alex.

Silke, ein erfahrener Coach, die dich bei Veränderungen in deinem Leben unterstützt und dich ermutigt, neue Wege zu gehen. Silke kennt den hohen Norden Norwegens aus vielen privaten Reisen sowie mit Coaching-Gruppen. Als Bergwanderführerin begleitet sie dich sicher durch die arktische Landschaft und sorgt für unvergessliche Perspektiven.

Mit seiner feinfühligem, tiefgründigen und dokumentarischen Herangehensweise schürft Filmemacher Alex dein persönliches Gold - deine Talente, Fähigkeiten und Gaben - an die Oberfläche. Alex schaut, fühlt und hört vor allem mit seinem Herzen hin. Dies ist der Zündfunke für deine längst vergessenen Träume und Visionen. Am Ende der Rauszeit siehst du nicht nur klarer, du hast auch noch ein Zeitdokument in Form von Filmaufnahmen plus die „Best off's“ für dich persönlich zur Selbstreflexion und ggf. zur Selbstvermarktung.

Die RAUSZEIT ist das Richtige für dich, wenn

- du beruflich oder privat an einem Wendepunkt stehst und nach Klarheit suchst.
- du eine innere Sehnsucht nach mehr Abenteuer und Lebendigkeit verspürst, aber noch nicht weißt, wie du dies in dein Leben integrieren kannst.
- du dir Zeit für dich selbst nehmen möchtest, um deine Lebensplanung neu zu gestalten oder neue Visionen zu entwickeln.
- du bereit bist, in einem vertraulichen Rahmen mit anderen deine Gedanken und Träume zu teilen, um mit Film ein Zeitdokument zu schaffen.
- du bereit bist, über deinen eigenen Schatten zu springen. Denn das langersehnte „Irgendwann“ ist heute!
- du offen bist für neue Impulse und tiefe Einsichten, die sich durch den kreativen Austausch mit anderen und die Begegnung mit der Natur ergeben.



Warum ausgerechnet die Vesterålen?

Die Vesterålen im hohen Norden Norwegens gelten als die kleinen Schwestern der bekannten Lofoten. In der Arktis, nördlich des Polarkreises gelegen, ist die Natur präsent und spürbar wie fast nirgends sonst. Das macht diese Inseln zu einem Ort, an dem es besonders leicht fällt, zu sich zu kommen und in sich hinein zu spüren, um sich mit sich selbst und der eigenen Lebens- oder Berufsplanung zu beschäftigen.

Im September zeigen sich die Inseln von einer ganz besonderen Seite. Der erste Schnee liegt auf den hohen Berggipfeln, die herbstlichen Farben verzaubern die Landschaft und die Polarlichter beginnen ihren Tanz am Nachthimmel.



So arbeiten wir

Wir kombinieren Innenarbeit im Seminarraum mit Erkundungen in der atemberaubenden arktischen Natur. Die Struktur der Tage sieht eine Mischung aus intensiven Coaching-Sessions und Outdoor-Aktivitäten vor. Der Besuch eines verlassenen Dorfes, Spaziergänge an weißen Stränden und Wanderungen mit Blick auf die Fjorde schaffen dabei nicht nur Abenteuer, sondern auch die Möglichkeit, Abstand zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Methoden aus der Coaching-Praxis und der Positiven Psychologie, kombiniert mit der Kamera als Spiegel, ermöglichen dir eine tiefe Selbstreflexion. Während der Woche dokumentiert Alex in einem persönlichen Interview deinen Weg zu mehr Klarheit und Erfüllung, damit auch Andere deine Talente, Stärken und Gaben erkennen können. Als konstanter wertvoller Reminder, den Sprung vor die Kamera gewagt und geschafft zu haben, frei zu deiner Verfügung.

Unsere kleine Gruppe von maximal 6 Teilnehmern sorgt für einen vertraulichen Rahmen, in dem du dich öffnen und von den Erfahrungen der anderen inspirieren lassen kannst. Die unberührte Natur, die magischen Polarlichter und der Austausch in der Gruppe helfen dir, das Abenteuer in dir wieder zu erwecken. Achtsamkeitsübungen, Arbeit an der inneren Haltung und kreatives Arbeiten mit Bildern und Metaphern unterstützen dich auf diesem Weg.

Wie tief du eintauchst und wieviel du preisgibst, liegt allein bei dir. Du wirst am Ende dieser Woche vielleicht nicht alle Antworten auf deine Fragen haben, aber du gehst mit neuen Impulsen, Ideen und deinem ganz persönlichen Zeitdokument nach Hause – aufgenommen auf Film.

Sei es, um neue Abenteuer in deinem Leben zu entdecken, vergessene Träume wiederzubeleben oder einfach das Prickeln des Lebens zurückzubringen – diese Woche in der Arktis bietet dir den Raum, dich neu zu erfinden.

Programm: Unsere RAUSZEIT-Woche

22. September 2025: Individuelle Anreise

23.-28. September 2025:

- täglich Workshop im Seminarraum oder Draußen unterwegs
- geführte Wanderungen, Strandspaziergänge, Inselerkundungen, individuelle Aktivitäten ...

29. September 2025: Individuelle Abreise

“Skagenhaugen“ Unsere Unterkunft in Bø i Vesterålen

Skagenhaugen liegt idyllisch auf einem kleinen Bergrücken mit spektakulärer Aussicht und Licht in alle Richtungen, egal ob wir drinnen oder draußen sind. Die Gebäude sind an die wunderschöne, arktische Natur angepasst mit großen Fenstern, die den herbstlichen Zauber und die Polarlichter „direkt ins Wohnzimmer“ holen.



Die Unterkunft besteht aus 3 Einheiten:

- Das Haupthaus mit 4 Schlafzimmern, unserem “Wohnzimmer” und Küche.
- Das Seminarhaus mit Tagungsraum und 2 weiteren Schlafzimmern.
- Die Sjøstua, das kleine Häuschen am Meer auf der anderen Straßenseite. Ein Einraum-Appartement mit Bad, Kochecke und Terrasse direkt am Wasser.

Der Hot Tub, die Lagerfeuerstelle sowie die große Terrasse eignen sich wunderbar für inspirierende Polarlicht-Nächte.

Die Verpflegung

Wir versorgen uns auf der RAUSZEIT selbst und haben Vivien als kulinarische Begleiterin mit dabei, die uns täglich mit leckeren vegetarischen Gerichten verwöhnt.



Unsere Leistungen

- 6 Tage Workshop mit jeweils 3-4 Stunden
- 1 Einzel-Zoomcall im Vorfeld der RAUSZEIT
- 2 x 1 Stunde Online-Einzelcoaching im Nachgang an die RAUSZEIT
- dein ganz persönliches Interview frei für deine weiteren Verwendung und Selbstvermarktung
- an 4 Tagen gemeinsame Aktivitäten (geführte Wanderungen, Strand-Spaziergänge, Erkundungen der Inseln ...)
- Unterkunft und Verpflegung in Form von Selbstverpflegung (alkoholische Getränke sind nicht inbegriffen)
- Transfer von/zum Flughafen Sortland/Stokmarknes

Deine Investition

- Unterbringung im EZ mit Gemeinschaftsbad: 5.900,- €*
- Unterbringung im EZ mit Bad, Dusche/Badewanne,WC: 6.200,- €*
- Unterbringung in der Sjøstua: 6.500,- €*

* für Privatzahler inkl. MwSt., für Selbständige und Unternehmen zzgl. MwSt.

Nicht im Preis inbegriffen:

- Kosten für die An- und Abreise nach Sortland/Stokmarknes
- Kosten für individuelle Ausflüge und Aktivitäten
- individuelle Reiseversicherungen



*Wenn Zukunft eine Perspektive ist, dann
sollte man in der Gegenwart damit
beginnen, sie zu gestalten.*

(Francis Bacon)

Deine Begleitung



Silke Bender - "Ich bringe Menschen in Bewegung, in & mit der Natur"

- Outdoor-Coach aus Leidenschaft
 - überzeugt von der Positiven Psychologie
 - liebt das Abenteuer und die Kälte
 - Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführerin
 - seit dem 18. Lebensjahr im Sommer wie Winter in Norwegen unterwegs
 - Lieblingsfilm: "WILD - Der große Trip"
-



Alex De Vito - "Mittels Film schürfe ich das Gold aus den Menschen"

- Jahrzehnte lange internationale Erfahrung als Filmmacher in Kriegs- und Krisengebieten
 - in den Lienzer Dolomiten auf Skiern geboren
 - sein Leben ist Film und wird dir deine Geschichte erzählen lassen
 - leidenschaftlicher Skifahrer, Segler und Tieftaucher
 - Lieblingsfilm: „Cinema Paradiso“
-



Vivien Lebe - "Ohne mich geht es auch - aber es macht weniger Spaß"

- LEGO® SERIOUS PLAY® ist ihre Leidenschaft
 - liebt das Lachen und das Spielen
 - RAUSZEIT - Teilnehmerin der ersten Stunde
 - backt Kuchen & Brot zur Entspannung
 - versorgt uns mit leckeren Gerichten und Süßem während der RAUSZEIT
 - Lieblingsfilm: „Billy Elliot“
-



Husky Ego - "Ich zeige dir, wie du nur das machst, was du wirklich willst"

- Co-Coach bei Abenteuer Rauszeit im tiergestützten Coaching
- Chill-Experte
- hat immer was zu sagen
- steigt ohne Gipfelschläfchen nur unter Protest vom Berg ab
- Lieblingsfilm: „TOGO“