POLARLICHT RAUSZEIT

30. August - 6. September 2025

auf den Vesterålen in der norwegischen Arktis

Für mehr *Klarheit* und neue *Perspektiven* in Beruf und Leben

Rauszeit, um nach Innen zu gehen

Unterwegs zu sein heißt auch, hin und wieder den eigenen Kompass neu auszurichten. Das gilt für eine Wandertour, eine Seefahrt und auch für das berufliche Leben.

Mit der Polarlicht RAUSZEIT begeben wir uns gemeinsam auf eine Reise zur beruflichen Orientierung und neuen Perspektiven. Und das inmitten der beeindruckenden arktischen Natur der Vesterålen.

Dieses Seminar ist das Richtige für Dich,

- wenn Du dich beruflich verändern möchtest, aber nicht weißt wohin und wie.
- wenn Du dich in einer beruflichen Sackgasse gefangen fühlst.
- wenn Du mehr Sinnhaftigkeit, Wirksamkeit und Selbstverantwortung spüren möchtest.
- wenn Du die letzten Jahre deines Arbeitslebens bewusst gestalten möchtest.
- wenn Du dir eine RAUSZEIT gönnen möchtest, um über die nächsten Schritte in Deiner beruflichen Laufbahn nachzudenken.
- wenn Du dich nach einer RAUSZEIT für dich und deine Lebensplanung in & mit der Natur sehnst.

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

Unsere Coaching-Gruppe ist mit maximal 6 Personen bewusst klein gehalten. So entsteht ein vertraulicher Rahmen, in dem der Austausch von Gedanken und Erfahrungen leichter fällt. Dies verspricht für jeden Einzelnen neue Blickwinkel auf die eigene Situation.

Wir wenden unterschiedliche Methoden aus der Coaching-Praxis und der Positiven Psychologie an. Wir arbeiten in Einzelarbeit sowie in Kleingruppen, nutzen u.a. Bilder, Metaphern und beziehen die Natur und unsere Umgebung mit ein. Das „Unterwegssein“, z. B. auf einer Bergwanderung, unterstützt uns dabei, dass wir uns auf uns selbst konzentrieren und neue Perspektiven einnehmen können. Achtsamkeitsübungen sowie Arbeit an der inneren Haltung begleiten uns durch alle Tage.

Der Austausch in der Gruppe, die ungewohnte Umgebung und das „Sich-Zeit-Nehmen“ für die eigene Zukunft, stärken die Motivation, das Erarbeitete auch umzusetzen.

Als Coach begleitet Silke den Prozess, die Antworten entstehen in dir selbst. Wie tief du eintauchst, liegt allein bei dir. Sei dir bewusst, dass du am Ende des Seminars nicht zwangsläufig Antworten auf all deine Fragen hast. Aber du gehst mit vielen neuen Impulsen und Ideen nach Hause, die ggf. Zeit benötigen, um sich weiterzuentwickeln und daraus Antworten entstehen zu lassen.

Programm: Unsere RAUSZEIT-Woche

30. August 2025: Individuelle Anreise
31. August - 5. September 2025:
- Workshop von ca. 9 Uhr bis 12/13 Uhr
- Nachmittags: geführte Wanderungen, Strandspaziergänge, Inselerkundungen, individuelle Aktivitäten …

6. September 2025: Individuelle Abreise

Unsere Themen

Wir werden uns im Seminar mit folgenden Themenschwerpunkten beschäftigen:

- Mein Wollen: Werte, Ziele und Motive
- Mein Können: Kompetenzen, Stärken und Erfahrungen
- Meine Vision für Beruf und Leben
- Mein Genius
- Meine Vorbilder und mein Netzwerk
- Meine Blockaden, Ängste und Glaubenssätze
- Meine nächsten Schritte hin zu meinem Ziel

Wir sind eine kleine Gruppe und gehen daher flexibel auf die individuellen Themen und Ziele ein.

"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, Küchenecke 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 eine kulinarische Begleiterin mit dabei, die uns täglich mit leckeren Gerichten verwöhnt.

Die Selbstverpflegung besteht aus vegetarischen Speisen oder bei entsprechendem Anglerglück auch mit selbst gefangenem Fisch .

Unsere Aktivitäten auf den Vesterålen

Die Vesterålen bieten auch im Winter eine Vielzahl an Aktivitäten. Bergwanderungen mit Fjordblick, Spaziergänge, ein Besuch des Fischerdorfes Hovden oder des ehemaligen Geisterdorfs Nyksund, entdecken einsamer Buchten und Polarlicht-Nächte am Lagerfeuer.

Die Zeit wird fast zu kurz sein, um alles unternehmen zu können.

Unsere Leistungen

- 6 Tage Workshop mit jeweils 3-4 Stunden
- 1 Einzel-Zoomcall im Vorfeld der RAUSZEIT
- 2 Zoom-Gruppencalls im Nachgang der RAUSZEIT
- 2 x 1 Stunde Online-Einzelcoaching im Nachgang an die RAUSZEIT
- an 4 Tagen gemeinsame Aktivitäten am Nachmittag (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: 4.700 €*
- Unterbringung im EZ mit Bad/Dusche/WC: 4.990 €*
- Unterbringung in der Sjøstua (kleines Appartement am Meer): 5.300 € *

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

Nicht im Preis inbegriffen:

- Kosten für die Anreise 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

- Inhaberin und Gründerin von Abenteuer Rauszeit
- Systemischer Coach
- Beraterin Systemische Organisationsentwicklung und Change Management
- Master der Positiven Psychologie
- Langjährige Berufserfahrung im Personalbereich und Personalentwicklung
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführerin
- Sport-Mentalcoach
- seit dem 18. Lebensjahr im Sommer wie Winter in Norwegen unterwegs

Silke begleitet als Coach die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf der RAUSZEIT.

Oliver Bürmann

- Bei unseren Rauszeiten als Tourguide und in der Veranstaltungs-organisation tätig
- Tiroler Bergwander- und Schneeschuhführer
- Mountainbike-Guide

Oliver ist immer in Bewegung, sei es auf dem Rad, zu Fuß oder auf Ski. Auf unserer RAUSZEIT wird er die Wandertouren führen – und er hat auch schon ganz besonders schöne Touren geplant.

Husky Ego

- Co-Coach bei Abenteuer Rauszeit im tiergestützten Coaching
- Jederzeit für ein Suchspiel zu begeistern
- Hat immer was zu sagen

Ego ist ein echter Nordischer, der unsere Sommer und Winter in Norwegen sehr genießt. Er ist ein eher untypischer Husky, der ziemlich gerne chillt und ohne Gipfelschläfchen nur unter Protest vom Berg absteigt.

ABENTEUER RAUSZEIT
Seewiesenweg 6
D-87448 Waltenhofen/Oberdorf

Mobil: +49 (0)171-4835446
E-Mail: info@abenteuer-rauszeit.de
Web: www.Abenteuer-Rauszeit.de