

Ontdek en sprankelweek Norberg – 23 t/m 30 augustus 2025



Twijfel je aan jouw baan? Wil je een nieuw pad (hoe groot of klein hij ook is) bewandelen maar weet je niet hoe? Wil je meer uit het leven halen dan dat je nu doet? Of ben je gewoon toe aan een weekje tot rust komen in een prachtige omgeving? Lees dan verder!

Deze creatieve, actieve maar tevens ontspannende reis in Zweden is een unieke kans om hiermee aan de slag te gaan. Dit doen we door middel van talloze actieve en creatieve, maar ook rustgevende activiteiten in de adembenemende natuur. De leidraad van dit avontuur is jouw zelfgemaakte boekje dat stap voor stap gedurende de week gevuld wordt met jouw inzichten.

Tijdens deze veelzijdige week gebruiken we al wandelend al onze zintuigen om de flora en fauna te ontdekken, verkennen we het meer per sup of kano, nemen we een bosbad en herontdekken we onszelf.

Door jezelf uit te dagen en nieuwe ervaringen op te doen, kan je in combinatie met onze oefeningen jouw verborgen talenten en passies ontdekken. Je kunt ontdekken wat je hart doet sprankelen en hoe je die vonk ook in het dagelijkse leven kunt laten groeien tot een vlam. Je krijgt praktische tips hoe je hiermee verder kan in jouw dagelijkse leven.

Herontdek jezelf in de betoverende natuur van Zweden tijdens dit onvergetelijke avontuur. Wordt de architect van jouw eigen geluk, en laat jezelf stralen als nooit tevoren!

Activiteiten

Na een kennismaking met de andere deelnemers zal je jouw eigen boekje maken door middel van de coptic binding techniek. Dit boekje is jouw leidraad tijdens de week. Het zal zich door middel van onze oefeningen langzaam vullen met persoonlijke inzichten en mooie herinneringen.

Gedurende de week zal de natuur als inspiratiebron worden gebruikt. Je zult stap voor stap door middel van activiteiten en opdrachten in de natuur inzicht krijgen in de dingen die voor jou echt belangrijk zijn en waar je echt gelukkig van wordt.



De accommodatie ligt vlakbij een meer waardoor we allerlei activiteiten in en op het water kunnen ondernemen. Zo kunnen we een verfrissende duik in het kristalheldere meer nemen, en peddelen we met een mega SUP - waar we met zijn allen op kunnen - naar een onbewoond eiland om daar in alle rust met een prachtig uitzicht wat eten te grillen.

De afgelegen locatie aan het meer leent zich ook uitstekend voor een ochtendsessie yoga.

Naast rustige momenten van bezinning in de natuur, maken we een mooie wandeling naar een 'vindskydd' waar we - typisch Zweeds- worstjes kunnen grillen boven een open vuur. We genieten van de Zweedse wildernis en met een beetje geluk vinden we sporen van wilde dieren zoals elanden, vossen of reeën.

We bezoeken het gezellige plaatsje Norberg waar we diverse culturele bezienswaardigheden bekijken. Wat dacht je van de kleine hutjes bij Nya Lapphyttan waar je je in de middeleeuwen waant? Ook zullen we een bezoek brengen aan de in Zweden 'wereldberoemde' Elsa Andersons konditori waar (volgens de Zweden) de lekkerste gebakjes van Zweden te koop zijn.



Tevens is er de mogelijkheid om kennis te maken met de typisch Zweedse sport oriënteren.

Er is voldoende gelegenheid om gedurende de week zelf de omgeving over land of water te verkennen of gewoon lekker te ontspannen. Bij de accommodatie staan fietsen, steps, kajaks, stand up paddle boards (SUPs) een packraft en een zeilbootje ter beschikking.



Op zaterdagochtend nemen we na deze veelzijdig ontdekkingsreis afscheid van elkaar en reis je naar huis met een schat aan nieuwe ervaringen en inzichten.



Bestemming

De reis zal plaatsvinden in de omgeving van het gezellige dorpje Norberg. Norberg ligt in de regio Bergslagen en kenmerkt zich door een mooie afwisselende natuur met bossen en meren, maar heeft ook culturele bezienswaardigheden vanwege het mijnbouw verleden, wat ook terug te zien is in het gezellige dorpje Norberg.



De begeleiding

Tijdens de reis is de begeleiding in handen van Katja Kleinveld.



Katja is een enthousiast buitensporter, natuurliefhebber en avonturier. Na meer dan 20 jaar te hebben gewerkt als onder andere procesverbeter manager en trainer/coach is ze in 2021 geëmigreerd naar Zweden om haar droom te volgen. Inmiddels heeft ze zeer veel mooie avonturen beleefd in de Zweedse wildernis en heeft ze veel kennis opgedaan van de positieve psychologie en wat mensen gelukkig maakt. Vanuit haar bedrijf UPPTÄCKK biedt ze actieve en creatieve (buiten)activiteiten aan die gericht zijn op team- en persoonlijke ontwikkeling.

Kijk voor meer informatie op www.katjakleinveld.nl of www.upptackk.se

Coaching

Voor diegenen die met een uitdaging op het gebied van loopbaan, keuzes of levensgeluk worstelen en is er de mogelijkheid om een coachingspakket bij te boeken. Voorafgaand aan de reis zul je dan 3 online coachingsessies met Katja hebben. Hierdoor kun je nog meer uit de week in Zweden halen.

Accommodatie



Het vandrarhem, een accommodatie met een- en tweepersoonskamers (een aantal kamers hebben losse eenpersoonsbedden, de overige kamers hebben stapelbedden) waar we overnachten is prachtig gelegen vlakbij een meer en een riviertje.

De kamers hebben een eigen badkamer met toilet en douche.



Er is een gemeenschappelijke keuken en een grote tuin. We koken gezamenlijk en bij mooi weer zullen we zoveel mogelijk buiten koken.

Je kunt er ook voor kiezen om met jouw eigen tentje in het grasveld bij het riviertje te staan. Je kunt dan gewoon gebruik maken van de faciliteiten van de accommodatie.



Bereikbaarheid

Norberg is vanaf Nederland goed te bereiken per trein. Vanaf midden Nederland ben je in ongeveer 24 uur in Avesta Krylbo. Vanaf daar is het nog een half uur met de bus naar Norberg.

Norberg is vanaf luchthaven Arlanda (Stockholm) goed te bereiken met het openbaar vervoer. Met de rechtstreekse trein reis je in 1 uur en 15 minuten naar Avesta Krylbo. Je kunt deze winterreis dus ook goed combineren met een stedentrip Stockholm.

Vanaf Arlanda airport kun je ook een auto huren, en ben je in ongeveer 2 uur in Norberg.

Wil je met eigen vervoer reizen? Vanaf Utrecht is het, als je via de ferry Kiel-Göteborg reist, minder dan 950 kilometer rijden naar Norberg.

Prijzen

€ 950,- o.b.v. overnachting op een tweepersoonskamer (bij boeking t/m 28 februari 2025)

€ 1050,- o.b.v. overnachting op een tweepersoonskamer (bij boeking vanaf 1 maart 2025)

Toeslag eenpersoonskamer: € 100,-

Inbegrepen in de prijs:

- Compleet en afwisselend programma met zowel actieve, creatieve en culturele activiteiten en verschillende werkvormen om jouw eigen sprankelkracht te vinden.
- 7 overnachtingen (in kamers op indeling of in jouw eigen tent). Als je je individueel inschrijft, zul je op een kamer worden ingedeeld bij iemand van hetzelfde geslacht, tenzij je een eenpersoonskamer boekt of in jouw eigen tent overnacht.
- Ontbijt, lunch en avondeten vanaf het avondeten op de eerste dag tot en met het ontbijt op de dag van vertrek en koffie/thee.
- Gebruik van beddengoed en handdoeken
- Online voorbereidingsbijeenkomst
- Compleet programma met begeleiding door de ervaren gids Katja in een klein reisgezelschap (minimaal 4 en maximaal 12 deelnemers)
- Gebruik van kano, sup's, fietsen, steps, packraft en zeilbootje
- Materialen die we gebruiken tijdens de werkvormen
- Bemiddelingskosten

Prijzen zijn exclusief

- Reiskosten van/naar Norberg
- Drinkjes (anders dan thee, koffie en water)



- Optioneel online coaching pakket (3 sessies van 60 minuten) dat los kan worden bijgeboekt voor € 195,-
- Reis- en annuleringsverzekering

De reis gaat door bij minimaal 4 deelnemers. Het maximaal aantal deelnemers is 12 personen.

Veelgestelde vragen

- **Voor wie is deze reis geschikt?**

Deze reis is geschikt voor volwassenen boven de 18 jaar die:

- Een normale basisconditie hebben. Je moet in staat zijn om ongeveer 15 kilometer te kunnen wandelen.
- Open staan om zichzelf en hun eigen dromen te ontdekken en hier wellicht ook concrete stappen in te willen zetten om dichterbij hun droom te komen en een gelukkiger leven te leiden.

- **Ik ben niet creatief, is deze reis dan wel iets voor mij?**

Deze week gaat het niet over creativiteit, maar over nieuwe inzichten krijgen die door creatieve activiteiten kunnen ontstaan. Elk individu is creatief, je hebt enkel de juiste omgeving nodig om die creativiteit aan te wakkeren. We gebruiken de natuur in Norberg en de activiteiten om te ontsnappen aan het drukke digitale leven en tegelijk nieuwe inzichten te stimuleren. Hier hoeft je echt geen creatief talent voor te zijn. Of je nu een ervaren creatieve duizendpoot bent of weinig creativiteit voelt, deze reis is geschikt voor iedereen.

- **Hebben we ook tijd om zelf dingen te doen?**

Ja, in het programma is voldoende tijd ingebouwd waarin je zelf dingen kunt ondernemen. Bovendien hoeft je niet de hele tijd met de groep op te trekken en kun je tijdens de programma onderdelen jouw eigen plan trekken.

- **Hoe is het weer in juli?**

Norberg heeft een landklimaat, dat betekent dat de zomers vaak droger en zonniger zijn met een prettige temperatuur (veelal tussen de 20 en 25 graden) dan in Nederland. Perfect voor een vakantie dus!

- **Hoe zit het met de muggen in Zweden?**

Als mensen aan Zweden denken, denken ze vaak aan muggen. Dat is niet terecht. Of, wanneer en waar er muggen zitten, is heel erg afhankelijk van het weer en andere omstandigheden. Op de ene plek kunnen heel veel muggen zijn terwijl een paar honderd meter verder geen mug te bekennen is. In de praktijk blijkt dan ook dat je vaak geen last van muggen hebt. Mochten er toch muggen zitten, dan zijn er allerlei manieren om daar geen last van te hebben. Dus maak je je over muggen maar geen zorgen!

Vragen?

Heb je nog vragen of wil je je aanmelden? Mail dan naar katja@upptackk.se