

JANUAR 2019

PURE & POSITIVE

**DR. OLIVER
HAAS**

“Glückliche
Menschen
leisten gerne
mehr!”

**URSULA
KARVEN**

Teilt ihre Werte
im Business

MICHAELA MERTEN

“Ich sehe überall das Positive!”

MAITE KELLY

TRÄGT MIT IHRER MUSIK
POSITIVE BOTSCHAFTEN
IN DIE WELT

**SABINE
ASGODOM**

“Coaching sollte
nicht nur das
Privileg von
wohlhabenden
Menschen sein!”

**DR. ECKART VON
HIRSCHHAUSEN**

zur besseren (zweiten
Lebens-) Hälfte

**Gewinne eine
Wellnessreise**

ins Posthotel
Achenkirch im Wert
von mehr als

1000€!

JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG

MAGIE DER KÄLTE IN SCHWEDEN –

Eine Reise der Extreme und zu sich selbst

„Ich war Hundeschlittenfahren und auf Polarlichtsafari im schwedischen Lappland. Ich bin mit Schneeschuhen durch verzauberte Wälder gewandert und habe eine Nacht im Iglu geschlafen.“ Mit so einem Reisebericht verlässt man automatisch die eigene Komfortzone. Denn Reisen ins Extreme sind immer auch eine wertvolle Reise zu uns selbst. An fremden Orten gewinnen wir Abstand. Neue Eindrücke lenken unseren Fokus auf das Hier und Jetzt. Diese Kombination ermöglicht uns einen Perspektivwechsel, mit dem wir einen neuen Blick auf die Themen bekommen können, die uns im Alltag begleiten oder sogar belasten. Und wer sich daraus persönlich weiterentwickeln möchte, der muss seine Komfortzone verlassen und Neues erleben. Je extremer dieses Neue ist, desto spannender wird dabei die Konfrontation mit sich selbst. Ich finde es wichtig, sich auf Reisen Raum für sich und für das Erleben vor Ort – abseits der Touristenströme – zu geben. Reisen Sie dabei achtsam. Mit Zeit und Ruhe. Zeit und Eindrücke werden auf diese Weise viel intensiver erlebbar. Der Trend, auch im Urlaub möglichst viel zu sehen oder zu „schaffen“, verleitet schnell dazu, sich die Tage so voll zu packen, dass Urlaub nicht erholsam, sondern kräfteraubend ist. Eine Reise in die Extreme ist natürlich auch anstrengend, wie beispielsweise die Magie

der Kälte in Schweden zu erleben. Aber sie gibt so viel zurück und ist auf eine gute Art anstrengend, dass sie wirklich lange positiv nachwirken kann. Es gibt viele kraftvolle Orte auf dieser Welt, die eine ganz eigene Magie haben, und sich besonders eignen. Das winterliche schwedische Lappland mit seiner Wildnis und Sami-Tradition gehört definitiv zu meinen Lieblings-Destinationen. Weil hier das Erleben des Besonderen, von klirrender Kälte und großartiger Natur, einfach beeindruckend ist. Diese besonderen Eindrücke nähren unsere Seele. Zugleich stärken sie unseren Körper, indem wir die Natur hautnah erleben. Knirschender Schnee, frische Luft, strahlender Sonnenschein und weites Land sind wie eine kleine Kur, bei der wir mit allen Sinnen Kraft tanken.

Wer bei blauem Himmel mit Schneeschuhen durch einsame Wälder wandert oder mit dem Hundeschlitten durch die unberührte Natur gleitet, richtet ganz von allein den Fokus auf den Moment. Am Ende des Tages mit einem solchen Programm klingt der Abend von ganz allein in glücklich gelöster Stimmung am Kaminfeuer aus. Wenn dann auch noch die Polarlichter am Nachthimmel erscheinen, weiß jeder,



der das Glück hat, sie zu sehen, warum die Sami, die Ureinwohner Schwedens, sie magisch nennen. Die Temperaturen sind zwar eisig, aber mit der richtigen Ausrüstung macht so ein Abenteuer einfach nur Spaß. Warum also nicht einfach ausprobieren? Zu ungemütlich? Zu kalt? Angst? Wovor? Und selbst wenn ein bisschen Angst oder Respekt vor dem Antritt der Reise im Gepäck sind, die Belohnung, nämlich das Gefühl, sich getraut zu haben und wunderbare Erinnerungen mitzunehmen, lohnt sich. Wie eine Teilnehmerin uns mal schrieb: „Wie wird das wohl, wenn man sich aufmacht, die Kälte zu erleben? Mit dieser Frage, und den dicksten Klamotten im Gepäck, sind wir ins schwedische Lappland geflogen. Am Ende der Reise ist die Antwort so klar, wie die eisige Luft im Norden: Es war ein Traum! Ich bin eine echte Stadtpflanze und sicher keine Sportskanone. Frieren ist auch nicht so meins und normalerweise fühle ich mich in meiner Komfortzone ganz wohl. Aber das Abenteuer hat mich gereizt. Und der Sprung ins sprichwörtlich kalte Wasser hat sich mehr als gelohnt. Mein absolutes Highlight der

Reise war unsere Nacht im Iglu. Abendessen und Tanzen im Bar-Iglu bei -4 Grad, Sauna und Whirlpool im oben offenen Iglu bei -27 Grad Außentemperatur. Frostig, ja. Aber auch ein echter Kick. Der reine Wahnsinn. So entstehen unvergessliche Erlebnisse.“ Sie sehen, Sie müssen kein trainierter Sportler sein, um sich beispielsweise ins Eis zu wagen. Ganz gleich, für welches spannende Reiseziel Sie sich entscheiden – seien Sie mutig und reisen Sie achtsam. Dann entdecken Sie die Welt und neue Perspektiven. Sie werden sehen, es lohnt sich!

Jasmin Schlimm-Thierjung ist unter anderem Systemischer Life-Coach, Supervisor, Natur- und Erlebnispädagogin und Betriebswirtin für Gesundheit und Sozialwesen. Mit ihrem umfangreichen Wissen und Erfahrungsschatz begleitet und berät sie Privatpersonen und Unternehmen im Rahmen von individuellen Coachings, Kursen und Reiseangeboten.

www.jasmin-schlimm-thierjung.de