

ICECOLD BREATHTAKING EXPERIENCE SLOVENIA



WHM X REWILD



Buiten zijn, reizen en avonturieren – het zit in onze natuur. Maar het leven van vandaag speelt zich steeds meer binnen af, wordt alsmat digitaal en meer dan ooit zijn we gewend aan comfort en gemak.

Het lijkt wel of we vergeten zijn waar we vandaan komen. Daarom maken we de wildernis weer toegankelijk. We helpen je met een wilder leven, want natuur daagt je uit, houdt je weerbaar en fris.

Wim Hof instructeur René Valk en Rewild wildernisgids Marie-Louise combineren best of both worlds in de natuur van Slovenië. We gidsen je door een leerzame 'terug-naar-je-natuurervaring' vol met wildernisbeleving en verschillende fysieke & mentale uitdagingen – gezamenlijk als team maar ook alleen.

In het sprookjesachtige wilde Triglav Nationaal Park zorgen we dat Wim Hof elementen het beste tot hun recht komen. Actie en stilstaan wisselen elkaar af: dippen in ijskoude rivieren en watervallen, mooie hikes in het natuurgebied, ademhalingsoefeningen, een uitdagende canyoningroute en actieve sportieve sessies. Een ijskoude adembenemende ervaring.



Programma

Zie exacte data op de website - min. 7 en max. 14 personen

Dag 1: Reisdag & Accommoderen

Reisdag richting Triglav en inchecken bij het onderkomen voor de komende dagen.

Dag 2 t/m 7: Icecold & Breathtaking Triglav

We gaan aan de wandel en dompelen ons onder in het wilde leven, grijpen het avontuur aan en leren je een aantal vaardigheden om langer in de natuur te verblijven wanneer moderne voorzieningen ontbreken. Daarnaast zullen we aan de slag gaan met diversen ademhalingssessies en technieken en wilde (natuurlijke) ijsbaden. Uiteraard ontbreekt de theorie niet en een aantal verrassingen!

Dag 8: Breathe in, breathe out

We evalueren de week en genieten van elkaars verhalen en belevenissen dan bereiden we ons weer voor op een zachte landing in de "samenleving".

Thema en niveaus

Het thema van de deze reis is Wild Reset. Off-the-grid, gestript van onnatuurlijke prikkels en het alledaagse entertainmentcircus, creëren we een setting om de waan van de dag los te laten. Een waan waarin we nog wel eens vergeten dat we een schepsel zijn van de natuur en geen technologisch gefabriceerd product. De ingangseis voor deze trip is een gezond lichaam, een prima conditie en een open houding.

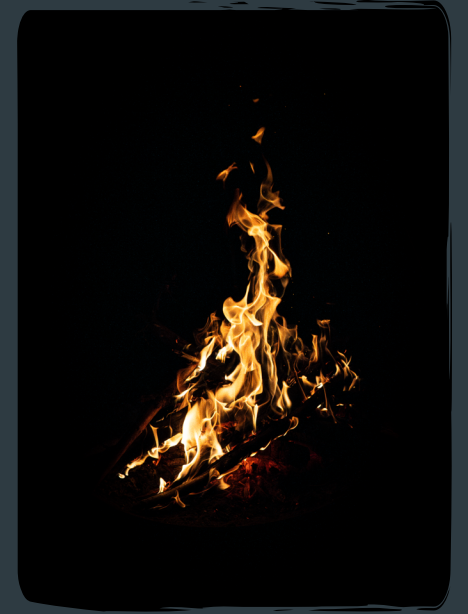
Fysiek ●●●○

Comfort ●●●○

Cultuur ●○○○

Vaardigheden ●●●○

Avontuur ●●●○



Materiaal en uitrusting

Voor een optimale ervaring neem je de volgende spullen mee, houd rekening met lage temperaturen in Slovenië:

- Rugtas
- Wandelschoenen (waterdicht of waterdichte sokken)
- Wandelkleding en sokken
- Waterdichte jas en broek
- Buff / muts / pet
- Zwemkleding
- Extra warme en droge kleding
- Donsjas of warme jas (laagjes) en handschoenen
- Hoofdlamp met accu of reservebatterijen
- 2 liter drinkcapaciteit (thermosfles/bidon/softflasks)
- Persoonlijke EHBO-kit inclusief blarenpleisters en sporttape
- Basis toiletartikelen, toiletpapier en persoonlijke medicatie
- Eventueel regencover voor de buitenkant van je rugzak
- Paspoort, bankpas en verzekeringspas
- Telefoon met headphone/oortjes
- Wandelstokken zijn optioneel



TIP!

Voor productadvies, het huren van outdoorspullen of aanschaffen van de juiste uitrusting kun je bij Rewild terecht. Op reis met Rewild betekent aantrekkelijke tarieven. **Klik hier** voor meer informatie of bezoek de stuff & gear pagina op de website.

Voeding

De voeding wordt georganiseerd door Rewild en is inbegrepen in de pakketprijs. Dit betekent een vegetarisch ontbijt, lunch en diner. Neem zelf nog wat snacks mee voor tussendoor.

Logistiek

De logistiek tijdens de tocht wordt georganiseerd door Rewild en is inbegrepen in de reis. Je bent vrij om op eigen gelegenheid naar het Sloveense Nationaal Park Triglav te reizen, maar carpoolen kan ook tot de opties behoren.





Kosten

De exacte prijs voor deze trip vind je op de website. Dit is inclusief:

- 7 overnachtingen in een prachtig onderkomen
- Een Wim Hof instructeur en Rewild wildernisgids
- Gebruik tenten en andere outdoorspullen
- Ontbijt, lunch en diner voor alle dagen
- Wilderniseducatie, workshops, outdooractiviteiten en Wim Hof methode
- Kampvuursessies
- Een daadkrachtige terug-naar-je-natuur-ervaring

Niet inbegrepen zijn eventuele eigen uitgaven zoals drankjes bij horecagelegenheden, snacks voor tussendoor, je vervoer naar Slovenië en een bergsportverzekering.



Verzekering

Om deel te kunnen nemen aan Rewild reizen moet je verzekerd zijn voor activiteiten in bergachtig gebied buiten de gebaande paden. Je kunt hiervoor informeren bij je huidige verzekering of een reisverzekering afsluiten bij de Nederlandse Klim- en Bergsportvereniging.

Voorwaarden deelname aan Rewild reizen

Door deel te nemen aan een Rewild reis, accepteer je de algemene reisvoorwaarden, zoals te vinden onderaan de website. De annuleringsvoorwaarden staan hier ook in uitgelegd.



Bezoek re-wild.nl voor meer reizen!