

Wüstenwanderung

Karawane zu den inneren Quellen

11- tägige Marokkoreise mit 6 Tagen Wanderung durch die Sahara

21.- 31. Oktober 2022 ab Marrakesch



Wüsten sind seit jeher für Menschen ein Ort der Selbsterfahrung, des Rückzugs, der Neuorientierung, spirituellen Erfahrung oder der körperlichen Herausforderung. Du sehnst Dich danach, eine besondere Auszeit in der Wüste zu verbringen? Was auch immer Dich persönlich in die Wüste ruft, Du bist eingeladen, mit Deinem persönlichen Anliegen an unserer Karawane auf den *Nomadenwegen* teilzunehmen.

Wir gehen zu Fuß – im Kontakt mit Sand und Stein
Genießen wunderbarste Lichtstimmungen.
Die Weichheit der Dünenlinien beruhigt Auge und Herz gleichermaßen.
Du erkundest Deine Resonanz auf Weite und Reinheit,
aber auch die Fremdartigkeit und Kargheit der Wüste.
Verlangsamten - in die Stille hineinwandern – das Eigene findet seinen Weg
Befreit von Ablenkungen, reduziert aufs Wesentliche
erspüren wir eine tiefe Verbindung zu uns selbst.
Im respektvollen Miteinander erleben wir Gemeinschaft-
untereinander, sowie mit unseren Wüstenführern und den Kamelen

Unser Tagesrhythmus ist durch den Bogen des Sonnenstands, die Gehzeiten am Vormittag, dem Auf- und Abbau des Lagerplatzes, sowie das gemeinsame Essen am Feuer geprägt. Täglicher Erfahrungsaustausch in der Gruppe, basierend auf dem *personenzentrierten Encounter* und dem *Achtsamen Sprechen* geben einen unterstützenden Rahmen für den Selbsterfahrungsprozess. Es bleibt viel Raum zum Einfach Sein.

Leitung und Reiseorganisation:

Claudia Hopfinger-Uhl, Psychotherapeutin. Psychologin
Die Sehnsucht nach ursprünglicher Natur und Wildnis und die Liebe zum Orient führen mich seit einigen Jahren regelmäßig in die Sahara Marokkos. Meine heilsamen Erfahrungen in der Wüste, sowie die zahlreichen Reisen alleine in orientalischen Kulturen haben mein Projekt „Nomadenwege“ entstehen lassen. Mein Herzensanliegen ist, einen Raum für heilsame Verbindung zu schaffen: zur Natur, zum eigenen Herz, zur anderen Kultur.

Wüstenwanderung

Karawane zu den inneren Quellen



Reiseroute:

Marrakesch- Agdz- Mhamid -Wüstenwanderung zu den herrlichen Dünen „Erg Zahar“
-Mhamid –Marrakesch

Es hat sich bewährt, sich der Wüste langsam anzunähern; nach kurzem Eintauchen in das faszinierend bunte orientalische Treiben in Marrakesch gewöhnen wir uns auf dem Weg in den Süden ans trockene Klima und können mit unserem Fahrer interessante Orte besuchen, in den Palmengärten spazieren gehen, in authentischen Quartieren marokkanisches Essen genießen. Vielleicht ergeben sich Gespräche mit den mir bekannten Einheimischen.

Wüstenguide:

Unsere Karawane wird von Omar geführt, der in der Wüste geboren wurde und lange als Nomade gelebt hat. Er und die anderen Begleiter kennen die Besonderheiten der Wüste. Sie sorgen außerdem für herrliche Mahlzeiten, die Errichtung der Lagerplätze, die Wasserversorgung, sowie für die Kamele, die unser Gepäck tragen. Abends am Feuer singen sie uns vielleicht alte Nomadenlieder. Im Herbst ist es in der Wüste besonders schön und klimatisch angenehm, der Termin ist außerdem nahe dem Neumond gewählt, um gut die Sterne zu sehen.

Kosten:

auf Anfrage, je nach TeilnehmerInnenzahl (4-8) - ca. 1100€ mit Unterkünften, alle Transfers, Wüstentour, Reiseorganisation und -leitung, ohne Flug; Flüge werden selbst und wenn möglich frühzeitig gebucht, es kann natürlich früher angereist oder verlängert werden.

Voraussetzungen:

Offenheit für eine intensive Naturerfahrung in einer andersartigen Kultur
Durchschnittliche psychische und körperliche Belastbarkeit (ca. 3-4,5 Std Gehzeit täglich- Reiten auf einem Kamel ist ebenso möglich)
Bereitschaft zu Einfachheit in der Wüste - Schlafen im Zelt oder im Freien
Abschluss einer Reiseversicherung
Die Erfüllung der Kriterien der marokkanischen Einreisebestimmungen (vollständig geimpft plus PCR plus Ausfüllen eines Gesundheitsfragebogens-Stand März 22).
Die Reise erfolgt auf eigene Verantwortung.

Details zum Reiseablauf und Anmeldung: Claudia Hopfinger-Uhl

Tel.: 0043 699 198 31235 claudia.hopfinger-uhl@chello.at www.hopfinger-uhl.at

Weitere Informationen und Fotos auf www.nomadenwege.com sowie bei einem Infotreffen im April!

Für PsychologInnen und Psychotherapeutinnen können Teile der Reise als Selbsterfahrung angerechnet werden