

MEDITATIVE REISEN in die STILLE DER WÜSTE SINAI

WEIHNACHT & JAHRESWENDE IN DER WÜSTE SINAI

STILLE \* MEDITATION \* RITUALE

mit Sabera Neeltje Machat

## INFOBLATT

Herzlich willkommen im Land der Stille, des Feuers und der Transformation!

Seit 27 Jahren bin ich im Sinai zu Hause und ich freue mich, meine Erfahrungen und Errungenschaften mit Dir teilen zu dürfen. Diese Art des Reisens in der Wüste Sinai ist „Reisen in einer neuen Dimension“ – es sind Heilreisen, die unseren tiefsten Kern berühren und es ist ein Stück gemeinsamen Weges auf unserer Lebensreise.

Die Reise wird so intensiv und berührend sein, wie Du ihr erlaubst zu sein. Ich wünsche Dir den Mut, Dich auf die tiefe Stille und auf die gewaltige Natur in dieser majestätischen Landschaft einzulassen und Dein Urvertrauen zu heilen. Es macht mir unendlich viel Freude, in Zusammenarbeit mit „meinem Beduinenteam“, das Rahmenprogramm zu gestalten, in welches die Reise „WEIHNACHT UND JAHRESWENDE in der WÜSTE SINAI – STILLE \* MEDITATION \* RITUALE“ eingebettet ist.

## REISEVERLAUF

- 1. Tag Flug Europa – Sharm el Sheikh. Unterkunft im Hotel Sharksbay
- 2. Tag 10.00 Uhr INFORMATIONSGESPRÄCH im Beduinenkaffee
- 3. Tag 08.00 Uhr Transfer bis tief in die Wüste hinein (ca. 3 Stunden). Mittagessen beim örtlichen Scheich. Anschließend eine Stunde per Kamel oder zu Fuß zu unserem ersten Schlafplatz in der Wüste
- 4. Tag Am nächsten Morgen begleiten uns bei der Überquerung des Passes (wir gehen zu Fuß, Kamelen tragen unser Gepäck) bis zu unserem Basiscamp. Hier übernachten wir auf der Erde unter dem Sternhimmel.
- Jeden Morgen vor dem Frühstück Meditation, Körperarbeit und an manchen Tagen auch Rituale. Nach dem Frühstück geht jeder Teilnehmer seinen/ihren eigenen Weg und verbringt den Tag mit sich in der tiefen Stille der Wüste – es gibt viele Plätze im Gelände, wo es gut verweilen ist. Nachmittags treffen wir uns zum Tee/Karkadee um der Feuerstelle beim Beduinenzelt, wo die

Beduinen einfache und schmackhafte Malzeiten für uns auf dem Feuer zubereiten.

- Am 13. Tag morgens früh Überquerung des Passes (Kamelen tragen wiederum unser Gepäck) und Rückkehr nach Sharm el Sheikh.
- 14. Tag chartern wir eventuell eine Yacht (bei mindestens 8 TN Euro 60,- pro Person + Mittagessen an Bord) und fahren um die Südspitze des Sinai herum, wo wir den Motor ausmachen und „einfach auf dem Meer“ sind, mit Sicht auf die majestätische Berge des Sinai.
- 15. Tag Rückflug Sharm el Sheikh – Europa

## **TRANSFER NACH SHARKSBAY**

Am Flughafen wirst Du abgeholt. Der Transfer dauert 10 Minuten.

## **TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN FÜR DIE WÜSTE:**

- Körperlich/seelische Stabilität und Gesundheit
- Flexibilität und die Bereitschaft dir selbst zu begegnen
- Die Bereitschaft Verantwortung für dich zu übernehmen
- Der Wunsch, zum Erfolg der Reise beizutragen, zum Wohle aller Beteiligten
- Die Bereitschaft, Regeln und Grenzen, die Sabera aufgrund ihrer jahrelangen Wüstenerfahrung für notwendig erachtet, einzuhalten
- Storno-, Reiseabbruch-, Reisegepäck-, Krankheit-, Unfall-, Rücktransportversicherung

## **VISUM:**

Ein Touristenvisum (\$ 25,-) für Ägypten ist vier Wochen gültig und wird am Flughafen Sharm el Sheikh in den Pass gestempelt. **Bei der Einreise nach Ägypten muss der Pass noch 6 Monate gültig sein.**

## **UNTERKUNFT IN SHARKSBAY:**

In geteilten Doppelzimmern mit Frühstück. Einzelzimmerzuschlag (falls möglich und auch bei nicht erfolgter Gegenbuchung) ± 15 Euro pro Nacht.

## **IN DER WÜSTE:**

- Schlafen wir auf der Erde unter den Sternen
- Stehen pro Person 4,5 Liter abgefülltes Mineralwasser/Tag zur Verfügung
- Haben wir für jeden Teilnehmer eine extra Beduinendecke dabei
- Treffen wir uns vor dem Frühstück zu einer gemeinsamen Meditation
- Werden Frühstück und Abendessen von den Beduinen im Beduinenzelt an der Feuerstelle für uns zubereitet
- Gibt es einfaches „Mitnehm-Mittagessen“
- Wird unser Basiccamp jenseits von einem Pass in einem geschützten Talkessel eingerichtet. Kamele werden unser Gepäck, Wasser, Proviant und das Beduinenzelt über den Pass tragen. Wir gehen zu Fuß.

### **EMPFEHLUNG:**

**Ich empfehle, als Vorbereitung und Inspiration für die Reise, den Tigerbericht ([www.tigerbericht.de](http://www.tigerbericht.de)) zu hören!**

Mit ganz viel Vorfreude und herzliche Grüße aus dem Sinai,

*Sabera*