Die Wege der Weisheit führen durch die Wüste

(Weisheit der Beduinen)

7 tägiges Auszeit-Seminar in der Sahara Marokkos
bewegen – besinnen – auftanken – neu ausrichten

Zum Reisetermin sind die Temperaturen angenehm warm am Tag und mild in der Nacht. Tauche ein in eine faszinierende Welt, um aufzutanken, Dich innerlich zu sortieren oder Dich selbst neu zu entdecken und einen veränderten Blick auf Deine Lebenswelt zu gewinnen.

Die Inhalte des Seminars:

BEWEGEN: Unser Fokus liegt auf der Regeneration des Körpers im gleichmäßigen Gehen. In der Bewegung lösen sich Verspannungen, es lockern sich unsere Muskeln, Du findest Deinen eigenen Rhythmus. Durchatmen, Aufatmen und Ballast abwerfen.

BESINNEN: Einfach nur sein. Fern vom Lärm der Zivilisation findest Du innere Ruhe und Kontemplation. Vormittags gehen wir regelmäßig schweigend, nehmen die Stille und Weite der Wüste in uns auf und können ganz bei uns selbst einkehren.

AUFTANKEN: Im Wandern ohne Gepäck und in gefühlter Zeitlosigkeit können wir uns frei fühlen und Energie tanken. Köstliche marokkanische Gerichte geben Kraft. Gemeinsame Übungen der Stille oder der Austausch von Gedanken und Geschichten am abendlichen Feuer geben neue Kraft und Inspiration.

NEU AUSRICHTEN: In einem ansprechend gestalteten Auszeit-Tagebuch kannst Du Fragen und Einsichten festhalten: Gedanken, Gefühle und Impulse - alles, was von innen kommt, sich zeigen und nach der Rückkehr im persönlichen Leben(st)raum Platz haben möchte.

Die Seminartage

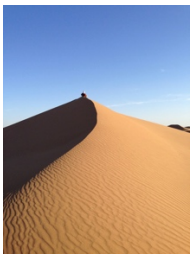
Am ersten Tag werden wir am frühen Nachmittag zum Ausgangspunkt gefahren und wandern von dort aus zum Basiscamp. Wir beginnen mit einem gemeinsamen traditionellen marokkanischen Abendessen in entspannter Atmosphäre und übernachten in traditionellen Nomadenzelten oder unter freiem Himmel.

Jeweils nach dem Frühstück ziehen wir gemeinsam als Karawane täglich vier bis fünf Stunden zu unterschiedlichen Rastplätzen in der Sahara, unterbrochen von einer mehrstündigen Mittagspause im Schatten einer Akazie oder Tamariske, wo wir nach marokkanischer Art von meinem Berberteam verköstigt werden.

Cornelia Korreng
Coaching
Supervision
Mediation

Die Ausrüstung, Verpflegung und Lasten werden von den Kamelen getragen. Sollten einen die Füße nicht mehr tragen darf auf einem Kamel geritten werden.

Wir wandern im gleichmäßigen Tempo der Berber und Kamele – ohne Uhr, nach dem Stand der Sonne. Wir sind umgeben von Stille – Sonne – kühlenden Prisen – ockerfarbenem Sand oder dunklen Steinen – blauem Himmel – Dünen – Wüstenpflanzen. Dem Tageslauf folgend entschleunigen wir unser Lebenstempo, finden in unsere Mitte. Du kannst Alltag und Berufsstress ablegen – atmen, staunen, genießen, in die Weite sehen. Meditationen oder Achtsamkeitsübungen machen wir auf Wunsch der TeilnehmerInnen morgens oder abends.



Du kannst ganz individuell jedem Tag ein Motto oder eine Überschrift geben. Ebenso kannst Du in den Tag hineinlaufen, um überraschenden Einsichten zu begegnen und in den Pausen bei marokkanischem Tee einfach nur da-sein.

Kosten Wüstenaufenthalt pro Person: 900,00 € (gegen Bestätigung vor Ort bar zu bezahlen)
Wüsten Equipment (Zelte, Kamele, Ausrüstung), Vollverpflegung nach marokkanischer Art, Begleitung durch Berber-Guides.

Kosten für den Transfer Marrakech-Zagora-Sahara pro Person: ca 150,00 €

Kosten für Seminarbegleitung pro Person: 300,00 € (gegen Rechnung vorab bei verbindlicher Anmeldung zu überweisen)

Kosten für 3 Übernachtungen inkl. Frühstück in Zagora pro Person: ca 120,00 €
3 Übernachtungen (eine Übernachtung bei Anreise, 2 Übernachtungen nach Rückkehr aus der Wüste)
Der Besuch eines Hamams nach der Rückkehr aus der Wüste ist sehr reinigend und wohltuend.

Selbst zu organisieren sind:
Hin- und Rückflug - Marrakech (es können gerne Verabredungen bezüglich eines gemeinsamen Anfluges getroffen werden)
Unterkunft und Verpflegung außerhalb des Saharaseminars. Empfehlungen für Übernachtungen können gerne gegeben werden.
Kosten für ein traditionelles Riad in Marrakech ca 70-80,00 € pro Nacht und Person.

Änderungen des Ablaufs durch Witterung oder andere Umstände müssen vorbehalten werden.

Wenn Du
persönliche Fragen hast, kontaktiere mich:
info@saharaseminar.de oder info@cornelia-korreng.de oder 0049 8086 947 18.

Fotos und allgemeine Informationen findest Du auf der Homepage www.saharaseminar.de

Nach Deiner Anmeldung erhältst Du weitere Informationen für Deine Vorbereitung
und eine Packliste für die nötige Ausrüstung.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Auszeit
Cornelia Korreng
Mohamed Uuaabbou & Ibrahim

Cornelia Korreng
Coaching
Supervision
Mediation