



Die Wege der Weisheit führen durch die Wüste (Weisheit der Beduinen)

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 diese faszinierende Welt, um aufzutanken, Dich innerlich zu sortieren oder Dich selbst neu zu entdecken und einen veränderten Blick auf Deine Lebenswelt zu gewinnen.

Je nach Ankunft der Mitreisenden verbringen wir gemeinsam ein oder zwei Tage in Marrakech und tauchen gemeinsam ein in dem orientalischen traditionsreichen Flair der Hauptstadt Marokkos.

Wir reisen in einem Kleinbus über den faszinierenden Tizi-n-Tichka Pass durch das beeindruckende Atlasgebirge.

Wir halten am Weltkulturerbe Aid Benhaddou, der berühmten Berberstadt aus Lehm. Entlang des Draa-Tals mit seinen unendlich vielen Dattelpalmen erreichen wir den Süden Marokkos und unser Ziel die Stadt Zagora. Wir übernachten in einem typisch marokkanischen Riad mit einem schmackhaften Abendessen.

Am nächsten Tag nachmittags brechen wir als Karawane auf in die Sahara zum Basiscamp. Wir beginnen mit einem gemeinsamen traditionellen marokkanischen Abendessen in entspannter Atmosphäre und übernachten in traditionellen Nomadenzelten oder unter freiem Himmel. Nach acht Tagen Wanderung verlassen wir am Vormittag die Wüste und kehren ins Hotel nach Zagora zurück. Am nächsten Tag Rückreise nach Marrakech.

Die Inhalte des Seminars:

BEWEGEN: Unser Fokus liegt auf der Regeneration des Körpers im gleichmäßigen, stillen Gehen. In der Bewegung lösen sich Verspannungen, es lockern sich unsere Muskeln, Gedankenkreisen löst sich im freien Flug. 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 nähren uns. Gemeinsame Übungen der Stille oder der Austausch von Gedanken und Geschichten an den milden Abenden oder am Feuer geben neue Kraft und Inspiration.

NEU AUSRICHTEN: In einem 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.



Cornelia Korreng
Coaching
Supervision
Mediation

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. Hier werden wir nach marokkanischer Art von meinem Berberteam verköstigt.

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, Achtsamkeitsübungen oder besinnlichen Austausch praktizieren wir morgens und abends.



Kosten Wüstenaufenthalt pro Person: ca 1700,00 € (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 €, variiert je nach Größe der Gruppe und entsprechende Größe des Fahrzeugs

Kosten für Seminarbegleitung pro Person: 200,00 € (gegen Rechnung vorab bei verbindlicher Anmeldung zu überweisen)

Kosten für Übernachtungen inkl. Frühstück in Zagora pro Person: ca 30,00 € pro Nacht
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 gemeinsamer Flüge getroffen werden)
Unterkunft und Verpflegung außerhalb des Saharaseminars. Empfehlungen für Übernachtungen können gerne gegeben werden.
Kosten für ein traditionelles Riad in Marrakech ca 80-90,00 € 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 1850**

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