

# Yoga in der Wüste – die Elemente Erde und Feuer hautnah erleben

*WüstenReise zu Fuß und auf Kamelen (Sahara, Tunesien; ab Djerba)*

In der Wüste - ihrer Weite und scheinbaren Leere - öffnet sich auch etwas in uns, eine innere Weite. Wir lassen diese Leere zu und entdecken dadurch die Fülle des Lebens.

In der Wüste – im Sandmeer – bekommen wir leicht Abstand zum Alltag. Es gelingt uns leichter, zur Ruhe zu kommen, die Stimmen in uns zum Schweigen zu bringen.

Unterstützt wird der Prozess durch morgendliches Yoga und die abendliche Meditationen.

Die am Morgen angeleiteten KundaliniYoga Einheiten fokussieren auf die Elemente Erde (1. Chakra) und Feuer (3. Chakra).

In der Wüste sind auch die Elemente Wasser (2. Chakra) und Luft (4. Chakra) sehr präsent – auch diese werden yogisch integriert.

## **Inhalt der WüstenReise:**

- sechs Tage unterwegs sein in der Wüste (Sahara, Tunesien); maximal 5 Stunden täglich; zu Fuß und/oder reitend auf Kamel
- täglich angeleitete KundaliniYoga Einheiten (morgens) und Meditationen (abends)
- MitErleben des Alltags der Beduinen in der Wüste (inklusive EssensZubereitung; KamelHandling; Singen&Tanzen; u.v.m.)



## Ablauf der WüstenReise:

### Tag 1:

- Ankunft auf Djerba, Tunesien (eigene AnreiseOrganisation)
- Übernachtung in einem im Stile einer Karawanserei gebauten Hotel auf Djerba (Houmt Souk)

### Tag 2:

- Fahrt an den Rand der Wüste zu den Dünen des Erg Orient
- Start der Reise in die Wüste zu Fuß und/oder auf Kamel

### Tag 3-6:

- Morgens Yoga
- Tagsüber absichtsloses gehen bzw. reiten, geführt von den Beduinen (1 Tag in Stille)
- Abends Meditation
- Übernachtung im Nomadenzelt (oder eigenem Zelt oder unter freiem Himmel)

### Tag 7:

- Herausgehen aus der Wüste
- Fahrt mit dem Kleinbus zurück nach Djerba (ca. 4 Stunden)
- Übernachtung im Hotel

### Tag 8:

- Individuelle Abreise (bzw. individuelle Verlängerung des Aufenthalts)



### Weitere Informationen zur WüstenReise:

- Für jede/n Teilnehmer/in steht während der gesamten Zeit in der Wüste jederzeit auf Wunsch ein Dromedar zum Reiten zur Verfügung
- Weitere Dromedare tragen das Gepäck (unnötiges Gepäck kann sicher im Hotel oder in Nouiel zurück gelassen werden)
- Es gibt in der Wüste täglich drei Mahlzeiten:
  - o Morgens Tee/Kaffee, frisch gebackenes Brot, dazu Käse, Marmelade, Olivenöl
  - o Mittags frisch gebackenes Brot, dazu ausreichend gemischten Salat
  - o Abends eine warme Mahlzeit (z.B. Gemüse mit Couscous)
- Es gibt für jeden Teilnehmer sowohl ausreichend Wasser zum Trinken als auch Wasser zur persönlichen Hygiene

**Aktuelle Termine und Kosten** siehe [www.janinabaeder.de/yoga/#reisen](http://www.janinabaeder.de/yoga/#reisen)

### Begleitung während der WüstenReise:



Selbstverständlich stehe ich, Janina Bäder, jeder/m Teilnehmer/in jederzeit gerne für Gespräche und Informationen zur Verfügung.

Mabrouk Jemaa, der in der Wüste aufgewachsen ist, wird mit seinem Team aus erfahrenen Beduinen die WüstenReise durchführen.

Mabrouk ist seit über 20 Jahren mit Jutta Greßler verheiratet, und seit vielen Jahren leiten sie gemeinsam diese Art von Wüstenreisen.

