

Warum solltest du dich selbst in die Wüste schicken? Ganz einfach, weil es nicht nur eine Reise in eine der beeindruckendsten Gegenden der Welt ist, sondern weil es eine Reise zu innerer Ruhe und Stabilität ist!

In der Sahara findest du eine wunderschöne Naturlandschaft, in der Stille und Magie beheimatet sind. Wir wandern gemeinsam mit Beduinen, die ihre Dromedare (unsere Reit- und Lasttiere) führen, unserem einheimischen (deutschsprachigen) Guide und umgeben von unzähligen Naturwesen durch die Wüste. Wir lassen uns entführen auf eine **Méharée** (Reise auf dem Kamel). Wir genießen 5 **Tage die Ruhe beim Laufen und Reiten**, das herrliche Essen, das die Chameliers für uns zubereiten und die magische sowie heilsame Landschaft. Abgesehen davon: Was kann schöner sein, als eine Übernachtung im 5-Sterne Hotel? - 5 Nächte im 1000-Sterne Hotel unter freiem Himmel!

Auf dieser Seminarreise "Fit im Alltag durch TCM" lernen wir, wie wir durch Techniken aus der traditionellen chinesischen Medizin mehr Resilienz im Alltag, innere Gelassenheit, Gesundheit und Widerstandsfähigkeit erlangen können.

## Seminarinhalte:

- Morgens Sonnenaufgangs-Qi-Gong, Zen-Meditation
- Einführung in die Meridianlehre
- Einführung in die Fünf Elemente Lehre
- Ernährung nach der TCM
- Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken
- Akupressurtechniken und Energiemassage zur Selbstanwendung

Eintauchen in eine völlig neue Welt und auftauchen als völlig rundum-erneuerter Mensch fit und voller Elan für den Alltag und das Leben!

Du suchst: Mehr innere Gelassenheit? Inneren Frieden? Einen nachhaltigen Weg zu körperlichem und psychischem Wohlbefinden? Einen Weg, gesund und fit selbstwirksam zu leben? Stille, Ruhe und Erholung im Einklang mit der Natur? Dann ist diese 8-tägige Seminar-Reise genau das Richtige!

Die Buchung der Reise erfolgt über das Reisebüro Fliegender Teppich http://www.der-fliegende-teppich.com. Die Seminargebühr wird gesondert bei der Seminarleiterin beglichen. Die Reise findet von 30.10.2024-06.11.2024 statt.

Kosten Reise plus Seminar: bei 5-6 Teilnehmern: EUR 1.900 (Seminar EUR 400), bei 7-8 Teilnehmern EUR 1.850 (Seminar EUR 400), bei 9-10 Teilnehmern EUR 1.800 (Seminar EUR 350). Einzelzimmerzuschlag EUR 50.



## Ablauf der Reise im Allgemeinen

Wir bringen dich nicht direkt vom Flughafen in die Sahara. Zunächst landest du in Djerba und du wirst von unserem Guide am Flughafen abgeholt und in ein hübsches Hotel gebracht. Je nach Ankunftszeit ist noch Zeit für eine kleine Erkundung der Fußgängerzone von Houmt Souk, der Hauptstadt von Djerba. Vielleicht findest du jetzt schon ein paar nette Souvenirs oder einen Mdhalla, den traditionellen Strohhut der Menschen auf Djerba. Der gibt noch zusätzlich zum Shesh Schatten auf dem Kopf. Du kannst auch überschüssige Dinge, die du nicht in der Wüste brauchst, im Hotel lassen.

Im Hotel starten wir gemeinsam mit unserem Guide bei einem fulminanten einheimischen Abendmahl unsere gemeinsame Tour. Du schläfst noch einmal einem Raum mit feststehendem Bett und Dusche, bevor es in die Wüste geht.

Nach der Wüstentour kommst Du wieder nach Djerba zurück und kannst dich auf die erste Dusche freuen. Je nach Rückkehrzeit hast Du nochmals freie Zeit in Houmt Souk und wir schließen unsere Reise durch ein gemeinsames Abendessen ab.

## Ein Tag in der Wüste

Wir werden noch vor den ersten Sonnenstrahlen wach und starten in den Tag mit Qi Gong oder Zen-Meditation. Nach einem kräftigenden Frühstück laufen wir etwa 2-3 Stunden mit Pausen. In der Zeit ist der Fokus immer wieder auf Stille und es wird auch manchmal Achtsamkeitsübungen für die Zeit des Laufens geben wie etwa bewusstes Atmen und Gehmeditation. Mittags wird frisch für uns gekocht und nach einer kleinen Siesta geht es mit Theorie aus der traditionellen chinesischen Medizin und praktischen Übungen weiter. Keine Sorge, ihr werdet immer genug Zeit haben, alles wirken zu lassen und Zeit mit euch alleine zu verbringen, wenn nötig. Am Lagerfeuer werden wir mit wunderbarem Essen verwöhnt und wir singen, musizieren und tanzen zusammen mit den Chameliers - wer Ruhe will darf natürlich auch zu seiner Schlafstatt gehen. Unter dem sternenklaren Himmel klingt der Tag aus.

## Informationen über die Seminarleiterin:

www.naturheilpraxis-schwaiger.de

Impressionsfilm: http://www.youtube.com/watch?v=vaT8aWRyfCE

