

# Wüstenwanderung

## Karawane zu den inneren Quellen

11-tägige Marokkoreise mit 6 Tagen Wanderung durch die Sahara

13.- 23. Oktober 2023



Wüsten sind seit jeher für Menschen ein Ort der Selbsterfahrung, des Rückzugs, der Neuorientierung, spirituellen Erfahrung oder der körperlichen Herausforderung. Du sehnst Dich danach, eine besondere Auszeit in der Wüste zu verbringen? Was auch immer Dich persönlich in die Wüste ruft, Du bist eingeladen, mit Deinem persönlichen Anliegen an unserer Karawane auf den *Nomadenwegen* teilzunehmen.

Wir gehen zu Fuß – im Kontakt mit Sand und Stein  
Genießen wunderbarste Lichtstimmungen.  
Die Weichheit der Dünenlinien beruhigt Auge und Herz gleichermaßen.  
Du erkundest Deine Resonanz auf Weite und Reinheit,  
aber auch die Fremdartigkeit und Kargheit der Wüste.  
Verlangsamten - in die Stille hineinwandern – das Eigene findet seinen Weg  
Befreit von Ablenkungen, reduziert aufs Wesentliche  
erspüren wir eine tiefe Verbindung zu uns selbst.  
Im respektvollen Miteinander erleben wir Gemeinschaft-  
untereinander, sowie mit unseren Wüstenführern und den Kamelen

Unser Tagesrhythmus ist durch den Bogen des Sonnenstands, die Gehzeiten am Vormittag, dem Auf- und Abbau des Lagerplatzes, sowie das gemeinsame Essen am Feuer geprägt. Täglicher Erfahrungsaustausch in der Gruppe, basierend auf dem *Achtsamen Sprechen und Zuhören*, sowie Zeiten des schweigenden Gehens geben einen unterstützenden Rahmen für den Selbsterfahrungsprozess. Es bleibt viel Raum zum Einfach Da Sein.

**Leitung und Reiseorganisation: Claudia Hopfinger-Uhl**, Psychotherapeutin. Klin. Psychologin. Die Sehnsucht nach ursprünglicher Natur und Wildnis und die Liebe zum Orient führen mich seit einigen Jahren regelmäßig in die Sahara Marokkos. Meine eigenen heilsamen Erfahrungen in der Wüste, sowie die zahlreichen Reisen alleine in orientalischen Kulturen haben mein Projekt „Nomadenwege“ entstehen lassen. Mein Herzensanliegen ist, auch für andere einen Raum für heilsame Verbindungen zu schaffen: zur Natur, zur alten Nomadenkultur, zu den anderen Gruppenteilnehmerinnen, zum eigenen Herz.

# Wüstenwanderung

## Karawane zu den inneren Quellen



### Voraussichtliche Reiseroute:

Marrakesch- Agdz- Mhamid -Wüstenwanderung zu den herrlichen Dünen „Erg Zahar“  
-Mhamid –Aid Ben Haddou - Marrakesch

Es hat sich bewährt, sich der Wüste langsam anzunähern: nach kurzem Eintauchen in das faszinierend bunte orientalische Treiben in Marrakesch und dem ersten Kennenlernen unserer kleinen Gruppe gewöhnen wir uns auf dem Weg in den Süden ans trockene Klima und können mit unserem Fahrer interessante Orte besuchen, in den Palmengärten spazieren gehen, in authentischen Quartieren marokkanisches Essen genießen.

**Wüstenguide:** Unsere Karawane wird von Omar geführt, der in der Wüste geboren wurde und lange als Nomade gelebt hat. Er und die anderen Begleiter kennen die Besonderheiten der Wüste. Sie sorgen außerdem für herrliche Mahlzeiten, die Errichtung der Lagerplätze, die Wasserversorgung, sowie für die Kamele, die unser Gepäck tragen. Abends am Feuer singen sie uns alte Nomadenlieder und backen das „Sandbrot“. Im Herbst ist es in der Wüste besonders schön und klimatisch angenehm, der Termin ist außerdem nahe dem Neumond gewählt, um gut die Sterne sehen zu können.

**Kosten:** auf Anfrage

**Inkludiert:** Reiseunterlagen zur Vorbereitung; Fahrer, Wüstentour mit Dromedaren, Zelten, Trinkwasser, Mahlzeiten in der Wüste; 6x Unterkünfte mit Frühstück und Abendessen (außer in Marrakesch Abendessen extra); Reiseorganisation und Selbsterfahrung; **Nicht enthalten:** Flug, Transfer Flughafen-Marrakesch, Mittagsmahlzeiten außerhalb der Wüste und Abendessen in Marrakesch; persönliche Ausgaben, Trinkgelder; Einzelzimmer

**TeilnehmerInnenzahl:** maximal 8 (noch 4 freie Plätze)

### Voraussetzungen:

Offenheit für eine intensive Natur- und Selbsterfahrung in einer andersartigen Kultur  
Durchschnittliche psychische und körperliche Belastbarkeit (ca. 3- 4,5 Std Gehzeit täglich- Reiten auf einem Kamel ist ebenso möglich).

Bereitschaft zu Einfachheit in der Wüste - Schlafen im Zelt oder im Freien  
Abschluss einer Reiseversicherung wird empfohlen.

Die Reise erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Tel.: 0043 699 198 31235 claudia.hopfinger-uhl@chello.at www.hopfinger-uhl.at**

Anmeldung bitte so bald wie möglich- bis 30.Juni 2023