



## **SAHARA- KAMELTREKKING IN TUNESIEN**

### **SAHARA SEIN**

8 Tage, davon 6 in der Wüste  
Deutsche Reisebegleitung/Coach Martina Marquardt

Preis: 1100 Euro pro Person, ohne Flug  
Bei der Flugbuchung können wir behilflich sein

**Teilnehmerzahl:** Mindestens 3, maximal 10 Teilnehmer pro Reise

**Leistungen inbegriffen** (nach eigener Anreise):

Alle Transfers Airport Djerba/Zarzis -Unterkunft Djerba – Wüste  
6 Tage Wüsten Trekking mit Beduinen inkl. Koch  
5 Übernachtungen in der Wüste (im Zelt/unter freiem Himmel)  
2 Übernachtungen in einem Mittelklassehotel auf Djerba  
Vollpension auf der Wüstentour 3 Liter Mineralwasser pro Tag  
Halbpension auf Djerba

Deutsche Reisebegleitung und Coaching  
(deutsch, englisch, französisch)

**Nicht inbegriffen:**

Getränke im Hotel



**Zusätzlich buchbare Leistungen. Individuelle Verlängerung möglich.  
Gern unterbreiten wir ein Angebot**

### **Detailinfos zur Reise**

1. Tag Abholung und Transfer vom Flughafen Djerba/Zarzis zum Hotel in Houmt Souk. Je nach Anreisezeit können wir gemeinsam durch die kleine Inselhauptstadt Houmt Souk bummeln und wer Lust hat shoppen
2. Tag Fahrt von Djerba über das Dahar-Gebirge zur Oasenstadt Douz, wo jeder Teilnehmer seinen Schech bekommt. Dann geht es zum Dünen Camp und wir treffen unser Beduinenteam. Nach einem ersten Mittagessen gehen wir ca. 1 Stunde zu Fuß bis zum ersten Lagerplatz, wo die Beduinen unser Nachtlager aufschlagen
3. bis 6. Tag Die Beduinen sammeln Feuerholz, bereiten die Mahlzeiten, backen Brot. Wir wandern täglich ca. 3 bis 5 Stunden zu Fuß neben/hinter den Dromedaren, die unser Gepäck und unsere Vorräte tragen, durch die Dünenlandschaft. Wer müde ist darf auch reiten. (kleine Imbisspause am Morgen und große Mittagspause, Nachtlager mit Lagerfeuer in den Dünen, Übernachtung im Freien oder im Zelt)
7. Tag Nach dem letzten Frühstück in der Sahara werden die Reiseteilnehmer abgeholt und haben in der Oasenstadt Douz eine Stunde Zeit für Souvenireinkäufe oder einen Aufenthalt im Café auf dem Marktplatz. Anschließend geht es zu dem Bergdorf Matmata, wo Gelegenheit besteht, die Höhlenwohnung einer Berberfamilie zu besichtigen und im Höhlen-Hotel Mahala zu Mittag zu essen. Dem Bergrücken des Dahargebirges folgend fahren wir nach Toujane, einem schön in die Berge eingebetteten Berberdorf, bekannt auch durch die Teppichwebereien, und dann wieder Richtung Djerba
8. Tag Abschied nehmen nach dem Frühstück und Transfer zum Flughafen. Bei dieser Reise wird eine gute körperliche Verfassung, die Bereitschaft zu Komfortverzicht, Freude an der Natur und respektvolles Verständnis für die fremde Kultur vorausgesetzt



### **Das COACHING im SEIN**

In der Sahara kann ganzheitliche Begegnung/Berührung mit sich selbst stattfinden.  
Durch das Gehen im Sand verbinden wir uns mit der Erde,  
die endlose Weite um uns verbindet uns mit dem Himmel,  
wir finden so als Bindeglied zwischen Erde und Himmel zu uns, kommen in unsere Mitte,  
intensive Innenschau wird möglich

Die Elemente Luft, Erde und Feuer begünstigen einen Transformationsprozess.

Das Gehen in Stille bringt uns ins Gleichgewicht,  
unsere Gehirnhälften, unseren Geist,  
die Speisen sind einfach und vegetarisch,  
der Sand tut seine reinigende Wirkung,  
ebenso wie die klare Luft,  
das ganz besondere Licht

Themen, die Druck erzeugen, Blockaden, können sich zeigen und aufgelöst werden

Martina Marquardt beschreibt sich selbst aufgrund ihrer Beobachtungen zu ihrem langjährigen Wirken für Menschen und Tiere als Katalysator. Oft reicht schon die Anwesenheit aus, um eine Entwicklung auszulösen oder zu beschleunigen.  
Mit verschiedenen auf den Einzelnen abgestimmten Tools gibt sie Impulse, die Themen sichtbar machen, Blockaden auflösen, harmonisieren, neue Klarheit und Ausrichtung ermöglichen

Clearing – Balancing – Focusing

Ganz einfach im und aus dem SEIN