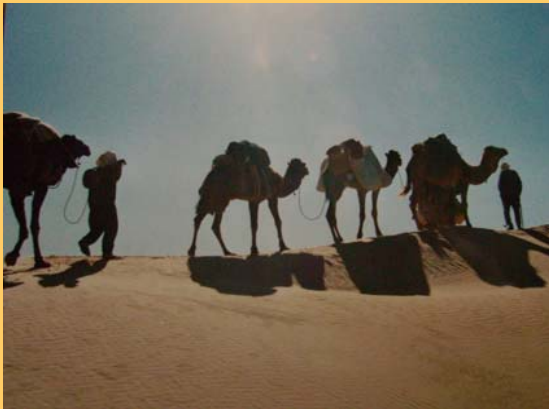




# Einfach durch die Wüste gehen

## Achtsamkeits-Wüstentrekking in der tunesischen Sahara



Das Vielerlei des Alltags hinter sich lassen, in der Achtsamkeit des schweigenden Gehens die Stille, Weite und Schönheit der Wüste erleben, der Stimme des eigenen Herzens lauschen und miteinander für eine Weile am einfachen Leben der Beduinen teilhaben

Im Frühjahr 2010 bieten wir erstmals ein Achtsamkeits-Wüstentrekking von 7 Tagen im Gebiet der grossen Dünen und der Tafelberge von Tembaine in der tunesischen Sahara an.

Wir fliegen am Samstag von Zürich nach Djerba, reisen gleichentags im Kleinbus in die Oasenstadt Douz (ca.4h) und verbringen dort unsere erste Nacht im Hotel Mehari. Am Sonntagmorgen fahren wir in 4x4-Autos in die Wüste nach Djebil (ca.1- 1 ½ h), wo uns die Beduinen mit ihren Kamelen erwarten.

Hier beginnt das 5 ½-tägige Wüstentrekking. Wir werden täglich morgens 2-3 Stunden und nach einer längeren Mittagspause 1-2 Stunden im Schweigen durch die Wüstenlandschaft mit ihren Dünengürteln und Ebenen wandern, geführt und betreut von den Beduinen. Während dessen tragen die Kamele unser Gepäck sowie Lebensmittel und Wasser. Die Beduinen sorgen mit einfachen und schmackhaften Mahlzeiten für unser leibliches Wohl: mit frischem Fladenbrot, Datteln, Oliven, Salat, Gemüse mit Couscous oder Teigwaren. Das Wasser wird in Schläuchen mittransportiert und an sauberen Wüstenbrunnen nachgefüllt. Schlafen werden wir in unseren eigenen, selber mitgebrachten Zelten oder unter dem Sternenhimmel.

Die Wüste lädt uns ein zu einer inneren Reise der Achtsamkeit und Meditation.

Durch die Reizreduktion in der Wüste, welche geprägt ist von Stille, Weite und schlichter Schönheit, durch den ritualisierten Tagesablauf der Beduinen sowie durch die Praxis des Schweigens können wir innerlich zur Ruhe kommen, uns selber wieder besser spüren und auf die Stimme unseres Herzens hören. Das Üben von Erlebensfähigkeit in der Gegenwart ermöglicht es, uns und unserer Mitwelt in neuer Frische zu begegnen und lässt uns gestärkt wieder in unseren Alltag zurückkehren.

Zentrale Struktur dieser inneren Achtsamkeitsreise ist das Schweigen während dem Gehen sowie an einzelnen Schweigetagen. Wichtiges Element ist zudem die Praxis von Alltagsachtsamkeit, d.h. das Üben von Gegenwärtigkeit während alltäglichen Tätigkeiten wie z.B. beim Trinken aus der Flasche oder beim Packen des Rucksacks. Weiter wird täglich vor dem Frühstück eine Morgen-Bewegungs-Meditation, vor dem Loslaufen im Schweigen ein kurzer Impuls aus der spirituellen Tradition der Wüstenväter sowie nach dem Sonnenuntergang eine Abend-Austausch-Runde angeboten.

Am Freitag, unserem letzten Wüstentag, verabschieden wir uns von den Beduinen und ihren Kamelen und kehren nach Douz zurück. Dort haben wir Gelegenheit im Hotel Mehari im Schwefel-Thermalbad ein Bad zu nehmen und danach den lokalen Markt von Douz zu besuchen. Am selben Tag fahren wir weiter zurück nach Djerba, wo wir die letzte Nacht im romantischen Hotel Arischa, einer ehemaligen Karawanserei, in der Altstadt von Houmth Souk verbringen werden. Am Samstagmorgen früh fliegen wir von Djerba zurück nach Zürich.

### Zielgruppe

das Angebot richtet sich einerseits an Menschen, welche für sich durch Achtsamkeitspraxis die Stille in der Wüste suchen, andererseits an Professionelle, welche mit Achtsamkeitspraxis arbeiten und diesbezüglich Selbsterfahrung oder Weiterbildung suchen, sowie an Professionelle aus s.g. ‚helfenden Berufen‘ im Sinne der Burnout-Prophylaxe

### Voraussetzungen für die Teilnahme

die Bereitschaft, Achtsamkeit zu üben und zu schweigen während dem Gehen sowie an den Schweigetagen, eine mittlere bis gute körperliche Kondition und Robustheit sowie eine gewisse Unkompliziertheit und Flexibilität im eigenen Verhalten. Teilnahme am Vorbereitungstreffen

### Kosten

Reise inkl. Flug, Transfers, Hotels, Trekking, Vollpension sFr. 2'200.-

### Reisedatum

Samstag 27.2. bis Samstag 6.3.2010

### Vorbereitungstreffen

anfangs 2010 findet das Vorbereitungstreffen in Eglisau oder Winterthur statt, das Datum wird festgelegt, sobald sich die Reisegruppe konstituiert hat

### Leitung

Karin Hagedorn-Hoefliger, Psychotherapeutin SBAP  
Thomas Ihde-Scholl, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie  
beide erfahren in der Leitung von meditativen Wüstentrekkingen und Achtsamkeitsmeditationsgruppen

### Auskunft und Anmeldung

Karin Hagedorn-Hoefliger, Burg 52, CH-8193 Eglisau  
0041 44 867 19 16 oder 0041 79 370 45 93

[k.hagedorn@bluewin.ch](mailto:k.hagedorn@bluewin.ch)  
[www.achtsamunterwegs.ch](http://www.achtsamunterwegs.ch) – in Vorbereitung

### Anmeldeschluss

30. November 2009  
Vorreservation möglich

Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt  
Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt

