

# Einfach durch die Wüste gehen

## Achtsamkeits-Wüstentrekking in der tunesischen Sahara



Das Vielerlei des Alltags hinter uns 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

Wir bieten jährlich 2-3 Achtsamkeits-Wüstentrekking von 7 und 14 Tagen in der tunesischen Sahara an.

Wir fliegen von Zürich nach Djerba, reisen gleichentags im Kleinbus in die Oasenstadt Douz und verbringen dort unsere erste Nacht im Hotel. Am nächsten Morgen fahren wir in 4x4-Autos in die Wüste, wo uns die Beduinen mit ihren Kamelen erwarten.

Hier beginnt das Wüstentrekking. Es dauert bei der 7tägigen Reise 5 Tage, bei der 14tägigen Reise 11 Tage. 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 von den Beduinen, vorbei an alten Brunnen, zerfallenen Häusern und abgelegenen Marabouts (5tägiges Trekking) oder vorbei an den Tafelbergen von Tembaine zu den heißen Quellen von Houdhat (11tägiges Trekking). Währenddessen tragen die Kamele unser Gepäck sowie Lebensmittel und Wasser. Die Beduinen sorgen mit einfachen und schmackhaften Mahlzeiten (frisches Fladenbrot, Salat, Gemüse-Couscous/-Teigwaren) für unser leibliches Wohl. Das Wasser wird in Schläuchen mittransportiert und an sauberen Wüstenbrunnen nachgefüllt. Schlafen werden wir in unseren eigenen Zelten oder unter dem Sternenhimmel.

Unsere Wanderung durch die Wüste lädt zu einer inneren Reise der Achtsamkeit und Meditation ein. In der Ruhe und Stille, im schweigenden Gehen und im Sein in der Wüste können wir uns selber wieder besser spüren und auf die Stimme unseres Herzens hören. Das Üben des Gegenwärtigseins ermöglicht es, uns und unserer Mitwelt in neuer Frische zu begegnen. Zentrale Struktur dieser inneren Achtsamkeitsreise ist das Schweigen während dem Gehen sowie an einzelnen Schweigetagen (vom Moment des Loslaufens am Morgen bis zum Sonnenuntergang). Wichtiges Element ist zudem das Praktizieren von Alltagsachtsamkeit. Weiter wird täglich eine Morgen-Bewegungs-Meditation, ein kurzer Impuls aus der spirituellen Tradition der Wüstenväter sowie eine Abend-Austausch-Runde angeboten.

An unserem letzten Wüstentag verabschieden wir uns am Rande der Wüste von den Beduinen und ihren Kamelen und kehren nach Douz zurück. Dort haben wir Gelegenheit in einem Schwefel-Thermalbad ein Bad zu nehmen sowie den lokalen Markt zu besuchen. Anschliessend fahren wir weiter nach Djerba, wo wir die letzte Nacht in einem kleinen Hotel in der Altstadt von Houmth Souk verbringen werden. Am nächsten Morgen früh fliegen wir von Djerba zurück nach Zürich. Im Unterschied dazu werden wir auf der 14tägigen Reise diese Rückreise um eine zusätzliche Nacht in Douz verlängern. So haben wir Zeit, das Volkskundemuseum von Douz zu besuchen sowie auf unserer Fahrt nach Djerba an speziellen Orten abseits der Touristenpfade Halt zu machen.

### Zielgruppe

das Angebot richtet sich einerseits an Menschen, welche für sich durch Achtsamkeitspraxis die Stille in der Wüste suchen, und andererseits an Professionelle, welche mit Achtsamkeitspraxis arbeiten und diesbezüglich Selbsterfahrung oder Weiterbildung suchen

### Voraussetzungen für die Teilnahme

die Bereitschaft, Achtsamkeit zu üben & 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 Infotreffen.

Für die 14tägige Reise zusätzlich Erfahrung in Wüste/Outdoor und Achtsamkeit/Meditation

### Kosten

Reise inkl. Flug (je nach Preis), Transfers, Hotels, Trekking  
7tägige Reise ca. sFr. 1950.-  
14tägige Reise ca. sFr. 3000.-

### Leitung

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

### nächste Reisen

24.10.-7.11.2009  
27.2.-6.3.2010

### nächste Infotreffen

17. September 2009 um 18.00h  
ipw Ambulatorium/Tagesklinik Raum 010  
Rudolfstrasse 19, Winterthur  
hinter dem Bahnhof, Unterführung-Ausgang Neuwiesen  
Anmeldung erforderlich per mail an K.Hagedorn-Hoefliger

### 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)

### Anmeldeschluss

15. August 2009 für Reise 24.10.-7.11.2009  
30. November 2009 für Reise 27.2.-6.3.2010

Vorreservationen möglich

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

