



Eine Reise durch die Sahara – eine Reise zu mir selbst 8 Tage, März 25

Eintauchen in die Weite der Sahara – in die Stille und in die klaren Farben der Wüste Südmarokkos. Mit einem Bus reisen wir von Marrakesch in den Süden, durch eine unvergessliche Landschaft, die uns über den Hohen Atlas führt. Im prächtigen **Drâa-Tal** siehst du befestigte Dörfer, **Kasbahs und Palmenhaine**, soweit das Auge reicht. Angekommen in Ouled Driss südlich von Zagora erreichen wir eine Oase, von wo aus wir das Trekking mit den Dromedaren starten.

Den Tag in der Wüste beginnen wir mit sanften **Hatha-Yogaübungen oder/und Meditation**. Zwischendurch wirst du deinem **«Warum im Leben»** – deinem inneren Genius näherkommen und ihn finden. Der Genius zeigt dir einen Weg zu einem erfüllten Leben in der Freizeit und bei der Arbeit. Durch Partnerübungen und Prozessarbeit wirst du dein **inneres Zuhause**, deinen **goldenen Faden** im Leben, deine **Lebensaufgabe** finden.

«Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.» Viktor Frankl

Wir reiten und wandern während 4 Tagen mit den Dromedaren, (pro Tag ca. 3 Stunden) erleben sternenklare Nächte und tauchen ein in eine zauberhafte, weite Dünenlandschaft. Wir begegnen der Kultur der Berber und erleben die Wüste in all ihren Facetten. Zum Abschluss erwartet uns in **Marrakech** das bunte Treiben auf Afrikas grössten **Marktplatz – Djemaa El Fna** – mit dem aufregenden, pulsierenden Leben von Strassenrestaurants, Gauklern, Schlangenbeschwörern und Musikanten.

Datum: 28.2.25 – 7.3.25, **8 Tage**

Vorbereitungstreffen: 31.1.25, 16.30 Uhr – 20.00 Uhr

Preis: Fr. **2'100.00 inkl. Flug** (Flugpreis von Fr. 650.00 kann sich noch ändern)

Anmeldung: ab sofort, spätestens **02.12.24** max. 12 Teilnehmende

Leitung

Beatrice Sutter, Essenzcoach, Supervisorin, Yogalehrerin YCH und Erwachsenenbildnerin HF

Regina Lerch, Yogalehrerin YCH, Yoga Therapeutin iiH, Ausbildnerin FA