

# Vision - Quest in der Sinai Wüste

Zeit nach innen zu gehen und sich dem Herzen-Hören zu widmen...

Entschleunigen...Zeit zum Sein... Spüren, was wirklich wichtig ist im Leben...Uns selbst tief begegnen und klar und gestärkt nach Hause gehen.



Die Wüste ist ein wunderbarer Katalysator. Sie reinigt, klärt, transformiert und führt uns zurück zu uns selber - in die Stille.

Meine grosse Freude ist es, mit Saleh, meinem Beduinen- Freund aus der Wüste zu arbeiten. Er ist mit der Wüste - seinem Zuhause- sehr verbunden, hat ein grosses, offenes Herz und arbeitet auch als Heiler.



Unsere **Reise dauert volle 10 Tage**, kostet Fr. 1600.- und **beinhaltet**;

- schnorcheln, baden und (mit Aufpreis) tauchen im roten Meer an einem einsamen Strand in der Wüste.
- Alle Übernachtungen (im Nationalpark, in der Oase, im Beduinenzelt und unter dem Sternenhimmel)
- Alle Mahlzeiten
- Alle Transporte (Jeep, Bus, Kamel)

- Wandern durch die Wüste
- Kamelreiten
- Meditation, Qi Gong, Yoga, Körperarbeit
- begleitete Prozess- und Bewusstseinsarbeit
- schamanische Zeremonien und Rituale
- Zeiten der Stille, die jeder Teilnehmer für sich allein verbringt
- ev. Nachtwanderung bei Mondschein
- Energiearbeit und Einzelgespräche (wenn nötig)
- Essen am Feuer
- Besuch eines heiligen Berges bei St. Catherine
- alles Material (ausser Mätteli und Schlafsack)
- Transfer vom und zum Flughafen

Der Flug und das Tauchen sind im Preis nicht inbegriffen.

Tauchausrüstung und Begleitung kann vor Ort für 50.- pro Tauchgang gebucht werden. (Nur für zertifizierte Taucher!) Ich bin PADI Dive Master und begleite euch sehr gern. Ich arbeite mit einem Instruktor vor Ort. Er bietet auch Einführungstauchgänge an, falls jemand gerne Tauchen "schnuppern" möchte. :-)

Die Gruppengrösse ist auf 15 Teilnehmer beschränkt. Beim Buchen des Fluges helfe ich dir gerne. Gedacht ist, dass wir alle gemeinsam an- und wieder abreisen. Andere Wünsche werden nach Absprache gerne berücksichtigt.

Deine Anmeldung ist ab Buchung deines Fluges verbindlich und kann ab da nicht mehr rückerstattet werden.

Spätestens wenn du (oder ich) deinen Flug buchst, bitte auch die Fr. 1600.- überweisen auf

IBAN CH14 0630 0016 9908 3550 8

Valiant Bank Bern

Sharon Seban, Birkenweg 3, 3045 Meikirch

Preise sind stark von Daten und Verfügbarkeit abhängig und können auch schnell ändern. Je früher du buchst, desto günstiger. Bitte erkundige dich bei mir bezüglich Flugdetails für die nächste Reise. (Wir fliegen nicht immer gleich,)

Das Programm möchte ich nur sehr grob skizzieren, damit es uns Raum lässt, uns den individuellen Bedürfnissen der Gruppe anzupassen und damit wir mit dem Fluss des Lebens gehen können. Bitte stelle dich jetzt schon darauf ein: Mit unserer Schweizer Art zu Planen und Sachen im Griff haben zu wollen, kommt man in der Wüste nicht weit. Da sind andere Gaben wie Flexibilität, Humor und Vertrauen gefragt. Wer diese nicht schon mitbringt, den lade ich herzlich ein, sie auf unserer Reise zu entwickeln. Inch'Allah = So Gott will. Es macht Spass :-)

Programm (grob :-)

Wir fangen jeden Tag gemeinsam an mit Ritual, Yoga, Qi Gong, Meditation, Gesprächsrunde, oder was gerade ansteht und schliessen ihn auch gemeinsam ab.

Tag 1: ankommen, kennenlernen, erholen, im roten Meer baden, Abends in die Wüste fahren/ reiten und im Beduinenzelt übernachten.

Tag 2: Kamel reiten, eintauchen in die Wüste, einen Canyon erkunden, klettern, spielen, singen, meditieren, noch mehr ankommen

Tag 3: Reise nach St. Catherine mit Truck und Bus. Vorräte aufstocken, Kamele laden, Wanderung zur Oase in den Bergen

Tag 4-6: Eigenen Platz finden, an dem du dich wohl fühlst, etwas abseits vom Camp. Da verbringst du drei Tage in Stille und mit dir allein. Wir bringen essen vorbei und begleiten den Prozess, wenn nötig.

Abend des 6. Tages: Wir kommen alle für eine Zeremonie zusammen und feiern und integrieren. Anschliessend gehen wir auf eine kurze schweigende Nachtwanderung.

Tag 7: Wanderung auf einen der heiligen Berge um St. Catherine herum. Sonnenuntergang, zurück wandern in der Nacht.

Tag 8: Wanderung zurück nach St. Catherine, fahrt nach Ras Mohammed.

Tag 9-10 integrieren, schwimmen, schnorcheln, tauchen im Nationalpark am roten Meer, immer noch ganz in unserer eigenen Energie. Schlussritual, Abschied.

Als weiteres Download auf meiner Webseite findest du eine Packliste mit Vorschlägen von ehemaligen Teilnehmern.

Ich freue mich seeeeeehr auf eine stille, tiefe und berührende Reise mit dir. Visionen kommen ans Licht und erhalten neue Kraft!!

Namaste und Aloha

Sharon Makana  
Trust Life - Imua!

