



Detailprogramm zur T&P-Seminarreise
(Süd-)Tunesien
Fußspuren im Sand....
8 Tage Kameltrekking & Yoga

Wer einmal seine eigenen Spuren betrachten möchte, hat mit uns die Möglichkeit hierzu – in der Wüste Süd-Tunesiens.

Zwischen Sanddünen und einsamen Tafelbergen in der Ferne bewegen wir uns ruhig und gleichmäßig mit unserer Kamelkarawane.

Die Wüste fasziniert: die Klarheit ihrer Elemente, ohne Schnörkel, perfekte Anpassung von Menschen, Tieren und Pflanzen, die hier leben können. Hier relativiert sich die scheinbare Größe des Menschen schnell. Die Wüste fasziniert auch durch ihre Kunst im Detail, wie die perfekt vom Wind gelegten Wellen im Sand, die kunstvollen Gesteinsformationen und einem glasklaren Sternenhimmel.

Wir gewinnen Sensibilität für Natur, Einsamkeit und nicht zu letzt Einsichten für uns selbst. Die Ruhe in der Wüste kann zu einer Reise zu uns selbst werden. Jeder kann seine eigenen Spuren betrachten und ihnen nachgehen. Wir haben Zeit, unsere Gedanken kreisen zu lassen, bis sie im Nichts zerlaufen, so wird „das Nichts“ zum Genuss.

YOGA

„Die Praxis des Yoga macht den Körper aktiv und Energie geladen. Sie verwandelt Verstand und Gemüt und stellt Harmonie zwischen beiden her. Der Yoga sorgt dafür, dass Körper und Geist in Einklang mit der Essenz, der Seele, bleiben, so dass alle drei in eines verschmelzen.“ B.K.S Iyengar

Mit Hilfe von Elementen aus dem Yoga kombinieren wir aktives Reisen und aktive Entspannung, denn Yoga entspannt unseren Geist und unseren Körper.

Damit kann eine Woche Yoga & Reisen den Effekt von drei Wochen Urlaub ersetzen: der Geist entspannt sich vollkommen, der Körper wird gedehnt und gekräftigt, Energie kann wieder fließen.

Früh morgens beginnen wir mit einer Yogaeinheit: wir begrüßen den Tag aktiv und freuen uns darauf, was er uns bringen wird. Dynamische Übungen, die Körper und Geist anregen, begleiten uns in den Tag.

Beruhigende Übungen werden abends nach „getaner Arbeit“ unseren Feierabend einläuten.

Unser Yoga eignet sich aufgrund von kleinen Gruppengrößen sowohl für Einsteiger als auch Menschen, die bereits regelmäßig Yoga praktizieren.

Unsere Yogalehrerin Inga Rader stellt sich auf die Bedürfnisse des einzelnen Teilnehmers ein.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:

Travel & Personality | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de



Kameltrekking

Trekking, das ist das Reisen „per Pedes“ von einem Ort über mehrere Tagesetappen zum anderen. Trekking mit dem Kamel kann zweierlei bedeuten: Entweder Sie reiten selbst auf dem Kamel oder Sie wandern gemächlich zu Fuß innerhalb unserer Karawane. Für Sie stehen beide Möglichkeiten zur Wahl, unser Tempo ist gemächlich, jeder kann jederzeit entscheiden, ob er wandern oder reiten möchte. Während der Trekkingetappen haben Sie ein eigenes Reitkamel. Unsere erfahrene Begleitmannschaft erklärt und zeigt Ihnen zu Beginn den Umgang mit Ihrem Reittier. Oft entsteht fast ein freundschaftliches Verhältnis zwischen dem Reisenden und seinem Kamel. Vorkenntnisse im Reiten oder Kamelreiten sind absolut nicht erforderlich.

Das arabische Wort für Kamel "al-jamal" bedeutet auch Zuneigung, Verehrung oder Bewunderung, es drückt aus, welche Achtung die Beduinen den Tieren seit jeher entgegenbrachten. Das Kamel ist perfekt an die Gegebenheiten der Wüste angepasst und erleichterte in früheren Zeiten dem Menschen das Überleben in der Wüste. Reisen mit dem Kamel bedeutet, die Wüste noch intensiver zu erleben, im natürlichen Rhythmus mit der Natur.

Der Reiseablauf

Tag 1: Flug Frankfurt – Djerba

Wir werden vom Flughafen abgeholt und in den Ort Houmt-Souk gebracht. Unser Hotel ist einfach, aber sauber und sehr sympathisch.

Je nach Flugplan bleibt noch Zeit für einen Streifzug durch den Ort und ein typisches und schmackhaftes Abendessen in einem Restaurant im Ort.

Tag 2: Fahrt in die Wüste

Nach dem Frühstück Aufbruch Richtung Festland. Steil und kurvenreich windet sich die Passstrasse hinauf ins karge, zerklüftete Dahar-Gebirge. Wir halten für eine Mittagsrast in Matmata und besichtigen eine traditionellen Höhlenwohnung, wie sie jahrhundertlang typisch für die heimischen Berberfamilien war. Weiter geht es dann in Richtung des Wüstenortes Douz bis zum Treffpunkt mit unserer Karawane »vor den Toren« der Oase. Hier ist Endstation für die Geländewagen und das Karawanenabenteuer beginnt! Nach dem Umladen des Gepäcks auf die Kamele führt uns ein kurzer Ritt zum ersten Nachtlager in freier Natur. Während unsere Begleiter das Camp einrichten, die Tiere versorgen und das Abendessen vorbereiten, können Sie sich bis zum Sonnenuntergang mit der Umgebung Ihres Camps vertraut machen und die sich mit Yoga auf die Wüstenreise einstimmen. Beim gemeinsamen Abendessen, Tee trinken, Geschichten hören und plaudern rund um das knisternde Lagerfeuer, erwachen die Sterne der Sahara über unseren Köpfen. Zeltübernachtung.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:

Travel & Personality | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de



Tag 3: – Tag 6: Kameltrekking & Yoga

Wir reiten und wandern durch das sanfte Dünenmeer und überqueren einen Teil des Erg Oriental. Wir treffen auf ein im Wüstensand vergrabenes Dorf und besuchen eine nahe gelegene Oase.

Je nach Länge der Tagesetappe und Wetter beginnen oder beenden wir den Tag mit Yoga. Unsere Tagesetappen haben eine Länge von 4 - 5 Stunden Gehzeit. Am Vormittag wandern oder reiten wir 2 - 3 Stunden. Dazwischen machen wir immer wieder Pausen und es bleibt reichlich Zeit, die Wüste zu genießen und Bilder im Kopf oder auch mit der Kamera zu speichern. Mittags legen wir eine längere Ruhepause ein und lassen uns von unserem Team verköstigen. Danach geht es noch weitere 2 Stunden bis zu unserem Nachtlager.

Abends werden wir rechtzeitig das Lager aufschlagen, so dass Zeit bleibt, die Umgebung zu erkunden. Wer Lust hat, kann unserem Begleiteman dabei helfen, Feuerholz zu sammeln, Feuer zu machen oder Kamele auf- und abzusatteln.

Danach sitzen wir am Lagerfeuer während das Essen köchelt und trinken süßen Pfefferminztee. Wir lernen auch unsere Begleiter besser kennen und es wird erzählt, musiziert und vielleicht sogar getanzt.

Wir können in den endlosen Sternenhimmel blicken und einfach nur genießen.

Jeder kann sich aussuchen, ob er die Nacht unter freiem Himmel schlafen möchte, im Zelt oder auch im großen Berberzelt.

Tag 7: Abschied von der Karawane

Die Karawane zieht weiter... doch wir verlassen unser „Wüstenschiff“ wieder und kehren zurück in die Zivilisation. Rückfahrt mit dem Jeep nach Djerba.

Tag 8: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Heimat.

Ihre Seminarleiterin:



Ihre Seminarleiterin: Inga Rader

Jahrgang 76; Iyengar Yoga-Lehrerin, Reiseleiterin und Wanderführerin sowie Ergotherapeutin. Sie leitet Seminare zu den Themen "Yoga" und "Begegnung mit der Natur" im In- und Ausland. Erste Kontakte mit Yoga seit einem längeren Aufenthalt in Nepal im Jahr 2000. Ausbildung zur Iyengar Yoga-Lehrerin am Iyengar Yoga- Institut Rhein-Ahr e.V., Bad Neuenahr.

Es ist ihr ein großes Anliegen, Menschen die wohltuende und ganzheitliche Wirkung des Yoga zu vermitteln und sie der Natur näher zu bringen.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:

Travel & Personality | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de



Termine und Preise:

24.03.12 - 31.03.12	1290,- Euro + 30 Euro Einzelzimmer 2 Hotelnächte
12.10.12 - 19.10.12	1290,- Euro + 30 Euro Einzelzimmer 2 Hotelnächte
26.10.12 - 02.11.12	1290,- Euro + 30 Euro Einzelzimmer 2 Hotelnächte

Leistungen

- Linien- oder Charterflug ab Frankfurt nach Djerba und zurück (andere Abflughäfen je nach Verfügbarkeit, bitte anfragen)
- Transfers vor Ort
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer im ***Hotel
- 1 Reitkamel pro Person
- Iglu-Zelt
- 2. – 7. Tag Vollverpflegung
- am Anreisetag Abendessen, am Abreisetag Frühstück (je nach Flugzeiten nicht garantiert)
- qualifizierte, lokale T&P-Reiseleitung
- Yoga-Seminar, Volumen ca. 10 Stunden
- Yogalehrerin Inga Rader

nicht inbegriffen: Persönliche Ausgaben, Trinkgelder

Gruppengröße: 4-12 Personen

Hinweis:

Mitzubringen sind ein eigener Schlafsack mit Komfortbereich von 0° C und eine Unterlage (Isomatte o.ä.).

Sowohl unsere Yogaeinheiten als auch unsere Trekkingetappen eignen sich für alle mit durchschnittlicher Grundkondition und einem gewissen Gefühl für den eigenen Körper. Gemeinschaftssinn und eine gewisse Flexibilität sind ebenfalls wichtig.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Travel & Personality Damson/Paatzsch GbR, Stuttgart auf Ihrem Anmeldeformular, oder einzusehen unter www.travel-and-personality.de.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:

Travel & Personality | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de