

SINAI

ÄGYPTEN -
heart of the
earth



meditative wüstenreisen

- land der stille, des feuers, der transformation
- heilende kraft der wüste
- meditative reisen in die stille

▪ sinai - eine der schönsten & faszinierendsten
wüsten der erde

ein reiseangebot einer partnerfirma
von andersreisen – kreativ



erlebnis- & meditationsreisen

- kameltreking
- visionsuche
- individuelle reisebegleitung
- besinnung aufs wesentliche
- ausgewählte kraftplätze

die stille, der wind, das feuer,
die sterne, die erde,
dein eigener herzschatz &
die kraft des augenblicks.
sonst nichts!
innehalten.
einfach sein.
eingebettet im grossen ganzen.



Klimatabelle
Alle angegebenen Werte sind Durchschnittswerte.

	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10		
Temperaturen/°C	14	14	16	20	23	28	29	30	29	23	19	15
Sonnenschein/Tag	4	6	6	8	10	12	13	12	10	7	5	5
Wassertemperatur	14	14	14	15	18	22	24	24	23	21	19	16

Zeitvergleich: 12,00 in Deutschland = 13,00 in Griechenland

die kraft
der weite
& nur
mein
herzschlag



in der wüste sinai kommen wir in einklang mit den rhythmten des universums.

die grosse einfachheit der erde und des weiten himmels berühren teile in uns, die wir längst vergessen glaubten. die unendliche stille erinnert uns an unseren tiefsten wesenskern, der einfach ist. die wüste lädt uns ein, zurück zu kehren zu unserem einfachen selbst, jenseits aller identifikationen, ängste und projektionen. die millionen sterne des nachthimmels erinnern uns an unser eingebettet-sein in etwas grösseres. ein verstehen ohne worte, ein raltes wissen kann sich in der stille ausbreiten - tiefe heilung kann geschehen. wir erden einen raum kreieren, in dem in liebe, achtung & respekt alles geschehen kann, was geschehen möchte. die reisen finden in ausgewählte gebiete statt, in die der massentourismus nicht vorgedrungen ist.

REISEANGEBOTE

DIE DIMENSION DER STILLE ERLEBEN - stille & einfach sein in der wüste sinai

einfach sein in der tiefen stille der wüste. gehen. stehen. liegen. staunen. hören, wie deine füsse im gehen den sand berühren. sehen, wie die farben und die schatten im laufe des tages sich ändern - wie ein sandkorn einen schatten wirft... einfach nur sein - nichts leisten oder tun müssen. stille. wind. feuer. sterne. mond. sonne. schatten. alles wird ganz einfach in diesen tagen und nächten in der wüste sinai... nichts besonderes - aber gewaltig und einmalig...

ablauf in der wüste: vorab 2 tage in sharm el sheikh. wir stehen jeden tag bei sonnenaufgang auf, gemeinsame morgeneinstimmung (meditation, körper- und energiarbeit, sensibilisierungsübungen), frühstück im beduinenzelt. anschliessend geht jeder einzeln seinen weg, sucht sich einen kraftplatz für den tag und ist mit sich und der wüste »allein«. dieses alleinsein (all-eins-sein) ist eine sehr tiefgehende und aussergewöhnliche erfahrung.

während der zeit in der wüste werden wir vorwiegend schweigen und uns von der stille durch und durch berühren lassen. abends treffen wir uns im kreis um das feuer im beduinenzelt, wo die beduinen einfache schmackhafte mahlzeiten für uns auf dem holzfeuer zubereiten. wir schlafen im 1'000'000-sternen-hotel, unter freiem himmel.

MEDITATIVER KAMELTRECK

durch enge tÄler, über pÄsse, sogar auf ein hochplateau mit endlos weiter aussicht, führt uns diese reise bis in die unsagbare weite der sand- und dünenlandschaft des westlichen teils der wüste sinai. getragen vom kamel, zu fuss, ums feuer sitzend, auf der erde liegend, unter den sternen schlafend, ist die reise eine einladung tief zu entspannen und dich anzuschliessen an die natürliche kraft der elemente und der endlosen weite der wüste und des blauen himmels. es ist in erster linie eine reise zu dir. getragen vom kamel, umsorgt durch beduinen. manchmal gibt es einen inspirierenden impuls in form einer meditation, körperübung, rituel, indianertrommel oder singen - damit die tiefe stille danach noch hörbarer wird.

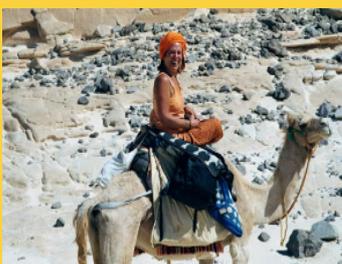
ablauf in der wüste: aufstehen bei sonnenaufgang. leichtes frühstück am feuer. satteln und beladen der kamele. kamelritt (je nach strecke 2 - 3 std.). mittagsrast/- essen an einem schattigen platz mit manchmal atemberaubender aussicht. nachmittag, je nach strecke, meistens kamelritt. ankommen am nachtplatz. jeder sucht sich einen schlafplatz. wir schlafen unter freiem himmel unter den sternen auf der erde. nachtessen am feuer, wo die beduinen uns einfache schmackhafte mahlzeiten zubereiten.

GROSSER MEDITATIVER KAMELTRECK

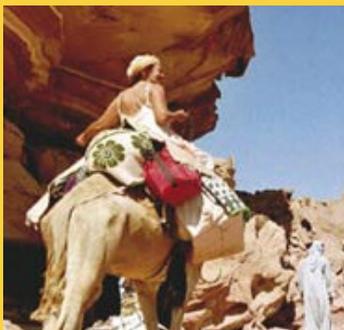
in 24 tagen quer über die sinai halbinsel

angefangen an der westküste, fliessen wir mit unserer karawane über die ständig sich ändernde landschaft nach osten bis ans unverbaute meer am golf von aqaba. enge schluchten, farbenprächtige tÄler, steinige pÄsse, hochplateaus, oasen, weite sandebenen oder eine grosse sanddüne sind unser zuhause. jeden morgen und abend treffen wir uns um die feuerstelle unseres »wohnmimmers« im kreis. nachts werden die sterne und planeten unsere vertrauten begleiter, wenn wir in der stille der wüstennacht auf der erde schlafen. im laufe der zeit wird es immer selbstverständlicher, vom kamel getragen zu werden, im moment zu sein, ums feuer zu sitzen und in dieser gewaltigen landschaft unterwegs zu sein. ganz von alleine berührt uns die stille bis in die körperzellen. der klang der indianertrommel, unsere gesÄnge, körper-, atem- & energieübungen, meditationen und rituale vertiefen diese einmalige wüstenerfahrung.

ablauf in der wüste: siehe meditativer kamel-treck



**sich im
grossen
aufgehoben
fühlen**



5 TAGE MIT DEM KAMEL UNTERWEGS & 5 TAGE AN EINEM PLATZ

diese reise ist eine kombination aus meditativem kameltreck und stille & einfach sein. wir werden uns die ersten 5 tage per kamel durch die sandwüste, mit weiter sicht auf die bergmassive um den moosesberg herum in richtung basislager begeben. hier verbringen wir die zweite hälfte der reise auf etwa 1000 m über dem meeresspiegel. hier verbringen wir die zweite hälfte der reise auf etwa 1000 m über dem meeresspiegel. auch im juni ist die temperatur für europäer sehr angenehm, es weht meist eine sanfte brise. nach dem frühstück kann jeder teilnehmer die stille der wüste auf eigene art und weise einverleiben. abends treffen wir uns wieder ums feuer. wir schlafen auf der erde unter den sternern.

ablauf in der wüste: aufstehen bei sonnenaufgang. leichtes frühstück am feuer. satteln & beladen der kamele. kamelritt (je nach strecke 2 – 3 std.). mittagsrast/- essen an einem schattigen platz mit manchmal atemberaubender aussicht. nachmittag, je nach strecke, meistens kamelritt. ankommen am nachtplatz. jeder sucht sich einen schlafplatz auf der erde – wir schlafen unter freiem himmel unter den sternern. treffen ums feuer, wo die beduinen einfache schmackhafte mahlzeiten zubereiten.

IM EINKLANG MIT STIMME & STILLE - zeit für wesentliches

- in der tiefen stille der wüste werden wir
- jeden tage einige intensive stunden mit „soundhealing“ verbringen: tönen, summen, singen, klingen
 - in resonanz mit unserem klangkörper & der majestätischen landschaft uns daran erinnern, dass am anfang der klang war und noch immer ist...
 - erforschen, spüren, fühlen, hören. rituale und uns selbst feiern
 - in einklang sein...
 - mit den felsen, den steinen, dem sand
 - mit dem wasser, dem feuer, der luft und der endlosen weite des himmels
 - mit den sternern, den planeten
 - mit unserem selbst, unserer leichtigkeit, freude, trauer - unserer weichen inneren kern

ablauf in der wüste: der rahmen für diese tiefe erfahrung ist ein platz tief in der wüste. ein beduinenzelt ist unser treffpunkt zum frühstück und der ort, wo wir abends ums feuer sitzen. wir schlafen unter den 1'000'000 sternern, auf der erde. beduinen umsorgen uns und kochen auf dem holzfeuer einfache, schmackhafte mahlzeiten.

VISION SINAI - RÜCKKEHR ZUM URSPRUNG

• 5 tage allein in der wüste

5 von insgesamt 10 wüstentage verbringt jeder teilnehmer alleine mit sich an einem beschützten platz tief in der wüste. den Eigenen rhythmus und den rhythmus von tag und nacht wieder mit einander in einklang bringen. die tiefe stille der wüste erfahren.

tag für tag den weiten blauen himmel »einverleiben«. nacht für nacht die bewegung der sternern und planeten erleben. auf der erde schlafen. die elemente pur und einfach »begreifen«. am eigenen feuer essen oder tee kochen. oder fasten. das tun, was stimmig ist. einfach zutiefst entspannen, leer werden, loslassen, aufatmen, tanken, hören, sehen, fühlen, riechen, impulse folgen, einfach sein... einsichten kommen ganz von alleine – wenn wir leer genug werden um ihnen raum zu geben.

• 12 tage allein in der wüste

sich ganz einlassen auf die tiefe stille, auf das feuer machen, auf das „nichts tun“. einfach den impulsen folgen, zutiefst entspannen und wieder ganz bei dir ankommen. tag für tag, nacht für nacht. immer stiller werden, immer mehr im einklang mit sich selbst und dem ganzen. 12 tage sind eine übersichtliche, jedoch zeitlose zeit, die es uns ermöglichen wird, über eine schwelle zu gehen. diese aussergewöhnliche reise ist der höhepunkt von saberas 18-jährigen aufenthalt im sinai und erfüllt ihren wunsch, wirklich wesentliche erfahrungen in der wüste sinai möglich zu machen.

es ist keine abenteuerreise, sondern eine äussere reise nach innen. begleiter sind beduinen, mit denen sabera seit vielen jahren zusammen arbeitet. diese werden sich diskret im hintergrund halten, den raum und die einzelnen plätze beschützen. so können sie sich ganz einlassen, wenn sie sich alleine in die tiefe stille der wüste zurückziehen. rufen sie uns für detaillierte informationen an - wir beraten sie gerne!

ablauf in der wüste (5 oder 12 tage): nach einer fahrt an der westküste und dem gulf von sues entlang bis tief in die wüste hinein. nachdem wir in der wüste im beduinenzelt an unserem basislager angekommen sind, bereiten wir uns zwei tage sehr intensiv auf die zeit alleine vor – gemeinsam und allein. nach der 4. gemeinsamen wüsten-nacht wirst du dich morgens an »deinen platz« für die nächsten 12 bzw. 5 nächte zurückziehen – alleine mit himmel und erde, mit den sternern, mit

einfach
sein



mond und sonne, mit dem schatten, mit der tiefen stille der wüste. dich erinnern an das ich bin, jenseits von identifi kationen, nachrichten, masken, verpflichtungen des alltags...

für deine eigene zeit bekommst du kochgeschir und essen, das du dir selber auf deinem eigenen feuer zubereiten kannst.

eine unendlich kostbare, einzigartig bereichernde, inspirierende, kraftspendende zeit der einsicht, der heilung und der selbstfi ndung. am tag nach der 12. bzw. 5. alleine verbrachten wüstennacht treffen wir uns wieder zu einem gemeinsamen ritual. die verbleibende zeit in der wüste gehört dem ausklingen und der nachbereitung der vision sinai. am morgen nach der 17. bzw. 10. wüstennacht rückkehr nach sharm el sheikh. nach unserer rückkehr nach sharm el sheikh chartern wir eine yacht und sind einen ganzen tag auf dem wasser - mit blick auf die majestätischen berge des sinai.



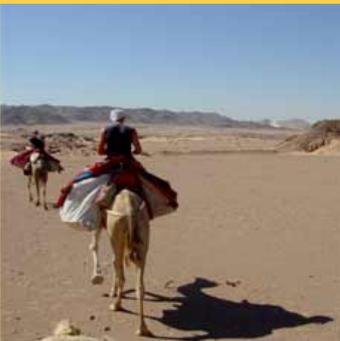
WEIHNACHT & JAHRESWENDE IN DER WÜSTE

meditation - stille - rituale

die zeit um weihnachten und silvester lädt dazu ein, rituale zu feiern. die elemente erde, wasser, feuer und luft, sowie der weite blaue himmel über der wüste und am abend der mond und die sterne, unterstützen uns dabei. begegnung und stille, tiefe

und weite, innehalten und einfach sein, am fusse des berges, worauf die reste des tempels der göttin hathor stehen, mitten in der wüste sinai, an einem der kraftvollsten plätze auf unserem planeten. nach ankunft in der wüste erste übernachtung im einfachen camp des scheichs. am nächsten morgen sind kamele da, die uns in einer stunde durch ein wunderschönes tal tragen und danach unser gepäck über den pass befördern, bevor wir in unserem basislager ankommen.

ablauf in der wüste: vor dem frühstück gemeinsame meditation, körper-, atem- & energiearbeit. frühstück im beduinenzelt. danach geht jeder einzeln seinen weg, sucht sich einen kraftplatz für den tag und ist mit sich und der wüste »allein«. dieses alleinsein ist eine sehr tiefgehende und aussergewöhnliche erfahrung. an manchen tagen/abenden werden wir gemeinsam rituale feiern. abends treffen wir uns im kreis um das feuer, wo die beduinen einfache schmack-



hafte mahlzeiten für uns auf dem holzfeuer zubereiten. wir schlafen unter 1.000.000 sternern oder im beduinenzelt.

TOURVERLAUF BEI ALLEN REISEN (OHNE FLUG)

- am anfang/ende jeder reise jeweils 2 nächte in shark`s bay. vorbereitungsgespräch, ankommen, schwimmen, schnorcheln
- am 3. tag morgens reise in die wüste
- aufenthalt in der wüste
- ausklingen der reise in shark`s bay, schwimmen, schnorcheln, entspannen
- fakultativ ganztägige schiffahrt zu den weltberühmten riffs von ras mohammed (nicht im preis inbegriffen, mindestteilnehmerzahl 8)

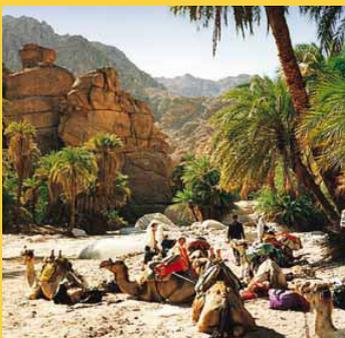
eingeschlossene leistungen

- alle transfers mit kleinbus, jeep, taxi, beduinenaufos und kamelen (ausser bei individueller an- und abreise)
- 4 übernachtungen im ½ dz (vorbehaltlich gegenbuchung, sonst wird der ez-zuschlag erhoben)/frühstück in shark`s bay
- in der wüste im 1.000.000-sterne-hotel unter freiem himmel / verpfli egung (bei einigen reisen einfaches mitnehmmittagessen)
- bei der visionsreise essen für alle alleinigen tage in der wüste
- bei kameltrecks ein eigenes reitkamel pro teilnehmer
- in der wüste 4,5 l mineralwasser pro tag
- begleitung durch sabera n. machat & zuverlässiges beduinenteam
- meditationen, rituale, körper-, atem- & energiearbeit

nicht im preis enthalten sind

- flugreise
- zoll-, sicherheits-, visagebühren (ca. € 15)
- trinkgeld für gepäckträger, fahrer, kellner, beduinen (ca € 9pro tag)
- ez-zuschlag in sharks bay: € 12 /nacht (auch wenn es keine gegenbuchung im dz gibt)
- ganztägige schiffahrt zum schnorcheln und schwimmen an den weltberühmten riffs des nationalparks ras mohammed (ca. € 70 p.p. zzgl. mittagessen an bord, ca € 14)
- storno-, reisegepäck-, kranken-, unfall-, rückholversicherung
- buchungspauschale € 25

unbekanntes
-
sich
überraschen
lassen



gerne führen wir ihre flugbuchung zum aktuellen tagespreis aus!

- bei flugbuchung über uns übernehmen wir die transferkosten nach shark's bay.
- kleine änderungen aus technischen gründen vorbehalten.
- individuelle programmgestaltung für gruppen ab 8 personen (preise auf anfrage)

mindestteilnehmerzahl

8 personen. (bei kleineren gruppen wird sich der reisepreis um 10 – 20% erhöhen)

** begrenzte teilnehmerzahl. vor der anmeldung zur visionsreise ist ein telefonisches gespräch mit sabera zu vereinbaren.

SABERA NEELTJE MACHAT ist seit über 18 jahren in der wüste sinai zuhause. sie verbrachte mehrmals 40 tage ganz alleine & auf sich gestellt in der wüste und lebte einige jahre mit den beduinen. im laufe der zeit entwickelte sie schritt für schritt, inspiriert durch ihre eigenen tiefgehenden erfahrungen, diese einmalige wüstenreisen. sie wohnte einige jahre zwischen den beduinen im eigenen wüstenhäuschen gegenüber vom tempelberg der göttin hathor. mit viel geduld trainierte sie ein zuverlässiges beduinenteam, welches die reisen begleitet.

ausbildung in körper-, atem- & energiarbeit. 3 ½ monate schweigeretreat mit lama sogyal rinpoche („das tibetische buch vom leben & vom sterben“). besuch im lightinstitute von chris griscorn/new mexico, psychology of vision von chuck spezzano/hawaii, ayurveda/sri lanka. mutter/grossmutter von 4 erwachsenen kindern, 2 enkelkindern.

autorin von „feuer der wüste, frau der erde – 150 tage alleine in der wüste sinai“ (1999) & „inspiration sinai. reise in die stille – die heilende kraft der wüste“ (2006). ein video des wdr-filmes »reise in die stille: sabera, tochter der wüste«

DAS GEHEIMNIS DER WÜSTE

DIE WÜSTE WEISS, DASS WEISHEIT IN DER STILLE IST
DIE WÜSTE WEISS, DASS UNSERE INNERE WEISHEIT
WIEDER ZUGÄNGLICH WIRD

DIE STILLE DER WÜSTE
DIE STILLE DER WÜSTE WIRD MANCHMAL GEFÜLLT
DURCH DEN TON DER ERDE
DEN KLANG DES WINDES UND DES FEUERS
INNEHALTEN - EINFACH SEIN

SEHEN, HÖREN, RIECHEN, FÜHLEN
GEHEN, STEHEN, SITZEN, LIEGEN, TANZEN
BEWEGEN, FEUER MACHEN, TEE TRINKEN,
IN DER FEUERGLUT FLADENBROT BACKEN
ESSEN, DANKEN, BERÜHRT SEIN

INMITTEN DIESES NICHTS EINE KARTOFFEL AUS
DEM FEUER ZIEHEN
DIESER REICHTUM, DIESE FÜLLE - STILLE

DAS EINZIGE, WAS SICH BEWEGT
SIND AM TAG DIE FARBEN, DIE SCHATTEN
IN DER NACHT DIE UNENDLICHE VIELFALT DER STERNE
DER STERNENBILDER, DER MILCHSTRASSE, UND
DAS AB- UND ZUNEHMEN DES MONDES
SONST NICHTS - STILLE

ES GIBT NICHTS ZU TUN, ALS ZU SEIN
IMPULSEN ZU FOLGEN, ZU BEOBACHTEN, UND LANG-
SAM, LANGSAM IMMER RUHIGER, IMMER STILLER ZU
WERDEN.

UND ZU BEOBACHTEN
IM AUSSEN DER WECHSEL VON TAG UND NACHT,
FARBEN
FORMEN, STERNE. IM INNERN DER WECHSEL VON
GEDANKEN,
GEFÜHLEN, IMPULSEN.

AUFSTEHEN, GEHEN, SITZEN, GEHEN, TUN, NICHTS TUN
HOLZ SAMMELN FÜR DAS FEUER
LAUSCHEN, SCHAUEN, SEIN
EINE GROSSE BÜHNE IST DIE WÜSTE
FÜR MEIN PERSÖNLICHES SCHAU- UND HÖRSPIEL
DER HIMMEL IST WEIT, UNENDLICH WEIT & BLAU
IST SO ÄHNLICH MEINE WAHRE NATUR?

AUS: „FEUER DER WÜSTE, FRAU DER ERDE“ – 150 TAGE ALLEINE IN DER
WÜSTE SINAI, SABERA NEELTJE MACHAT, PETER ERD VERLAG

**funkelnde
sternen-
nächte**



TERMINE & PREISE 2011

reise	termin	euro
meditativer kameltreck	03.03. – 17.03.	1590
	09.06. – 23.06.	1590
	15.09. – 29.09. *	1590
grosser meditativer kameltreck	15.09. – 13.09. *	2590
stille & einfach sein	24.03. – 07.04.	1590
	10.11. – 24.11.	
5 tage kameltreck / 5 tage an einem platz	19.05. – 02.06.	1590
vision sinai - 12 tage allein in der wüste - 5 tage allein in der wüste	14.04. – 05.05. **	2090
	14.04. – 28.04. **	1590
stimme & stille - zeit für wesentliches	20.10. – 03.11.	1590
weihnacht & jahreswende in der wüste sinai	22.12. – 05.01.2012	1590

mindestteilnehmerzahl: 8 personen. (bei kleineren gruppen kann sich der reisepreis um 10 – 20% erhöhen)

* das meditative kameltreking vom 15.-29.09.2011 geht zusammen mit dem ersten abschnitt des grossen kameltrecks quer über die halbinsel sinai.

** begrenzte teilnehmerzahl. vor der anmeldung zu dieser reise ist über t.i.t. ein telefonisches gespräch mit sabera zu vereinbaren.

