

# Die Stille erleben

## *Wüstenretreat mit Kameltrekking in Tunesien mit drei Schweigetagen*

Die Wüstengebiete gehören zu den wenigen noch unberührten Landschaften der Erde: Endlose Dünen, sternklare Nächte, faszinierende Stille. Wer durch die Wüste wandert, der wird vom Schweigen eingehüllt. Hier erleben wir einen Ort der Ruhe und entdecken die Stille in uns. Die Wüste ist ein spiritueller Ort. Wir kommen mit den Polaritäten des Lebens in Kontakt: Einsamkeit und Gemeinschaft, Leben und Tod stehen klar nebeneinander. Die Wüste lässt Dinge und ihre Beziehungen neu schauen, Gewohntes in Frage stellen. Sie wird zu einem Symbol für das „Unendliche“, wo wir sehen lernen können, das Endliche im Lichte des Unendlichen zu verstehen. Ein Wüstenretreat ist sowohl eine innere als auch eine äußere Reise. Sie lädt ein, mit Abstand zu der alltäglichen Welt mit Geschäftigkeit und Ablenkung einzutauchen in eine Welt, in der wir innehalten können, zur Besinnung kommen und Zeitwohlstand erleben. Wir erfahren den weiten Raum der Stille, entdecken eine gelassene Art des absichtslosen Unterwegsseins und erkennen (wieder) das Wesentliche für unser Leben.

In dem Wüstenretreat erleben wir

- fünf Tage leichtes Kameltrekking (wir sind pro Tag ca. fünf Stunden mit den Kamelen unterwegs) durch die unberührte Wüstenlandschaft der Sahara
- Beduinen, die uns an ihrem traditionellen Leben teilhaben lassen. Die begleitenden Beduinen gehören zu einer Volksgruppe, die über Jahrhunderte mit der Wüste lebt. Entsprechend umfangreich sind ihre Kenntnisse über diesen einzigartigen Lebensraum
- tägliche gemeinsame Meditationspraxis und drei Schweigetage
- unvergessliche Abende unter einem sternklaren Nachthimmel
- den Luxus des einfachen Lebens

### **Sie reisen einige Tage ins Innere zum wesentlichen Kern ....**

.... und verbringen fünf Tage in Stille und Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen und anzunehmen, ohne sie zu bewerten. Achtsamkeit zu praktizieren heißt, in jedem Augenblick des Lebens „voll da zu sein“, um so den Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit und Humor zu begegnen. Achtsames Essen, Trinken und Bewegen, Sitz- und Gehmeditation lassen uns die winterliche Stille erleben. Vorkenntnisse sind für dieses Retreat nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft zum äußeren und inneren Schweigen und zur intensiven Selbsterforschung. Während des Retreats verzichten wir weitgehendst auf das Reden, auf das Lesen und Schreiben. Der



Der Kursleitende steht während der ganzen Zeit für Einzelgespräche zur Verfügung.

## Die äußere Reise ....

.... beginnt auf Djerba, einer kleinen Insel in Tunesien. Von dort geht es mit Kleinbus direkt in die Wüste, wo am nächsten Tag die fünftägige Kameltrekkingtour durch die Dünen des Erg Orient beginnt. Wir sind eingeladen, der Wüste und ihren Bewohnern offen und neugierig zu begegnen. An den Tagen, in denen nicht ausschließlich geschwiegen wird, gibt es die Möglichkeit zu intensiven Begegnungen mit den uns begleitenden Beduinen. Wir sind eingebunden in das einfache Leben der Beduinen und erleben, wie sie sich mit großer Selbstverständlichkeit in diesem für uns so fremden Lebensraum bewegen. Die ersten beiden Tage erleben wir ein Trekking im Rhythmus der Kamele. Am dritten Tag halten wir inne und erleben einen Tag ohne äußerliche Aktivität, um dann am vierten und fünften Tag das Trekking fortzusetzen. Wir übernachten in zwei oder drei großen Nomadenzelten, im eigenen Igluzelt oder unter dem freien Sternenhimmel.



Ich freue mich darauf, Sie dabei zu begleiten, die innere und äußere Reise zusammenzubringen, so dass sich beide Ebenen miteinander verbinden und zu einer außergewöhnlichen Erfahrung werden.

## Programmablauf im Detail



- 1. Tag:** Ankunft auf Djerba. Übernachtung im Hotel Erriadh.
- 2. Tag:** Transfer (frühes Aufbrechen nach dem Frühstück, Fahrzeit ca. 4-5 Stunden) mit einem Minibus über Matmata und Douz (in Douz kurzer Aufenthalt) nach Nouiel, einer kleinen Stadt direkt am Rande der Wüste. Erste Übernachtung in der Wüste.
- 3.-7. Tag:** An den ersten beiden und letzten beiden Tagen sind wir ca. 5 Stunden als Karawane laufend und reitend unterwegs. Für jede/n Teilnehmer/in steht ein Dromedar zum Reiten zur Verfügung. Das Gepäck muss nicht selbst getragen werden, trotzdem empfiehlt es sich, nur soviel Gepäck wie unbedingt nötig mitzunehmen. Das Gepäck, das während der Wüstentour nicht gebraucht wird, kann in Nouiel sicher untergestellt werden. Mittags wird ausreichend Pause gemacht und am späten Nachmittag das neue Lager aufgebaut. Es gibt jeweils drei Mahlzeiten am Tag. Trink- und Waschwasser steht jederzeit ausreichend zur Verfügung.

Den *ersten* Wüstentag sind wir mit den Kamelen unterwegs und stimmen uns auf die Wüste ein.

Mit dem *zweiten* Wüstentag beginnt die 3-tägige Schweigezeit und wir setzen das Kameltrekking fort.

Den *dritten* Wüstentag verbringen wir im Schweigen im Lager, ohne dass wir unterwegs sind.

Am *vierten* Wüstentag setzen wir unser Kameltrekking fort und beenden am Abend die Schweigezeit.

Am *fünften* Wüstentag sind wir den letzten Tag mit den Kamelen in der Wüste. Wir lassen das Schweigen ausklingen, das Frühstück nehmen

wir weiterhin im Schweigen ein. Gegen spätem Mittag erreichen wir den Treffpunkt, an dem wir mit den Minibussen abgeholt werden. Transfers nach Djerba, Übernachtung in Djerba im Hotel „Erriadh“

### Tagesablauf/Programm:

- Sitzen in der Stille bei Sonnenaufgang.
- Frühstück und anschließend unterwegs mit der Karawane.
- Mittagessen und –pause und anschließend unterwegs mit der Karawane.
- Spätnachmittag: Aufbau des Lagers, Sitzen in der Stille bei Sonnenuntergang, Abendessen.
- Abend am Feuer und (außerhalb der Schweigezeit) Zeit für Gespräche und gemeinsames Singen mit den Beduinen.

**8. Tag:** Frühstück; Transfer mit dem Taxi zum Flughafen - Heimreise

## Unterkünfte

Die erste und die letzte Nacht übernachteten Sie auf Djerba im Hotel Erriadh. Dieses im Stile einer Karawanserei gebaute Hotel liegt inmitten von Houmt Essouk. Während der Wüstenreise schlafen Sie an fünf Nächten in zwei oder drei offenen Beduinenzelten (siehe Bild rechts), in dem ca. sechs Personen Platz haben. Natürlich können Sie auch Ihr eigenes Zelt mitbringen (Igluzelte mit halbrunden Eisenheringen haben sich bestens bewährt) oder Sie schlafen ohne Zelt unter dem phantastischen Wüsten-Sternenhimmel.



## Verpflegung

Während der gesamten Reise werden Sie mit einfachen Mahlzeiten voll verpflegt. An den Tagen in der Wüste gibt es morgens und mittags nach Beduinenart frisch gebackenes Brot, zum Frühstück mit Käse und Marmelade, zum Mittagessen mit Salat. Abends wird eine warme Mahlzeit serviert. Es stehen Ihnen pro Tag drei Liter stilles Mineralwasser zum Trinken zur Verfügung sowie ausreichend Waschwasser.

## Klima

Die Wüstenreise findet zu einer Zeit statt, in der es tagsüber meistens angenehm warm (ca. 20-23 °C) ist, Temperaturschwankungen sind möglich, im Einzelfall kann es auch regnen. Starke Winde sind möglich. Die Nächte sind in der Wüste oft empfindlich kalt. Die Temperaturen können frühmorgens bis auf ca. 2°C sinken. Warme Kleidung (z.B. warme Unterwäsche), Handschuhe, Mütze, Schal, ein warmer Schlafsack und eine gute Isomatte (am besten aufblasbar) sind deshalb erforderlich.

## Anforderungen an die Kondition

Auf der Wüstentour wird täglich ca. 5 Stunden gewandert oder auf Dromedaren geritten. An einem Tag wird nicht geritten. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich, das Reiten und Wandern erfordert aber eine ausreichend gute Kondition. Die Wüstentour ist nicht geeignet für Personen mit Hüft- oder Knieschäden. Die Bereitschaft, sich auf eine einfache Lebensweise einzulassen, setzen wir voraus.

## Gesundheitsvorsorge

Das Gesundheitsamt empfiehlt folgende Impfungen: Hepatitis A, Tetanus, Polio (Kinderlähmung), Diphtherie und Typhus. Ein Erste-Hilfe-Kasten ist während Reise immer dabei. Außerdem wird eine Haftpflicht- und Unfallversicherung für Sie abgeschlossen.

## Sicherheitssituation

Es gibt immer wieder Verunsicherungen darüber, ob das Gebiet, in dem wir unterwegs sind, sicher ist. Das Gebiet, in dem wir uns aufhalten werden, liegt westlich von Douz und ist ca. 80 km von der Grenze entfernt und gilt als sicher. Wir sind maximal 25 km von einer Oase entfernt, jederzeit im Handykontakt und am weitesten Punkt maximal in zwei Autostunden zu erreichen. Wir stehen mit der Reiseleitung vor Ort und mit dem Auswärtigen Amt in ständigen Kontakt und melden uns sofort bei Ihnen, sollte sich die Sicherheitslage in Tunesien negativ verändern. Informationen zur Situation in Tunesien erhalten Sie beim Auswärtigen Amt unter <http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/TunesienSicherheit.html>.

## Anreise

Bitte buchen Sie Ihren Flug selber. Djerba wird z.B. mit Tunis Air angefliegen. Sie können für den Flug (hin und zurück) einen Preis von ca. 300,00 – 450,00 € kalkulieren. Die Flugpläne der Airlines werden ca. August/September 2019 veröffentlicht. Je nach Flugsituation kann es dann noch Abweichungen im konkreten Seminardatum geben. Bitte warten Sie mit Ihrer Flugbuchung, bis wir das Seminar „frei“ gegeben haben.

## Ausrüstungsliste

- **Reisetasche** oder **großer Rucksack** für die Sachen, die man tagsüber nicht braucht. Koffer können auf den Kamelen nicht transportiert werden. Nicht benötigtes Gepäck kann am Morgen des zweiten Tages bei der Reiseleitung untergestellt werden (erhalten Sie am siebten Tag zurück).
- Für das Laufen oder Reiten ist es sinnvoll, einen kleinen **Tagesrucksack** zu haben, in dem man Wasser, Sonnencreme, und -brille, Fotoapparat u. ä. transportieren kann.
- **Schlafsack** (mit Komforttemperatur  $-5^{\circ}\text{C}$ ), gute (aufblasbare) **Isomatte**, (reißfeste Maler-)Plane zum Abdecken des Gepäcks; zusätzlich erhält jeder eine Decke
- wer nicht in den Beduinenzelten oder im Freien schlafen möchte, benötigt ein **(Iglu-)zelt**.
- Wenn Sie draußen schlafen möchten (wegen des unglaublichen Nachthimmels sehr zu empfehlen) ist wegen der Feuchtigkeit und des möglichen Regens eine (reißfeste Maler-)Plane wichtig.
- **Taschenlampe** (z.B. Stirnlampe) mit ausreichend Batterien
- **Taschenmesser** (beim Flug nicht ins Handgepäck nehmen!)
- **Mückenmittel**: es gibt zuweilen auch Stechmücken
- **Trinkflasche ggf. mit Riemen** (da jede Person ihr eigenes Tempo geht, kann es sein, dass Sie nicht immer direkt hinter den Kamelen gehen und dann ist es praktisch eine Flasche zum Umhängen zu haben)
- **Toilettenpapier, Butterbrottüten aus Pergamentpapier** (hier sammeln Sie aus Umweltschutzgründen tagsüber das Toilettenpapier, das dann einmal täglich verbrannt wird).
- Feste, gut eingelaufene (!) **Schuhe**. Die Schuhe sollten eher leicht sein. Sie können, müssen aber nicht knöchelhoch sein.
- **Sonnenschutz** für den Kopf: es eignen sich windsichere Kappen oder auch der in der Wüste üblichen **Chech** - ein ca. 2,5m langes Baumwolltuch, das um den Kopf gebunden wird. Dieser ist auch praktisch als Schutz vor Sand bei einem Sandsturm. Es gibt die Möglichkeit, am ersten Tag in Tunesien einen Chech (ca. 5,00-10,00 €) zu kaufen.
- **Sonnenbrille, Sonnencreme** mit hohem Lichtschutzfaktor
- Wir empfehlen eine **Schutzbrille** (z.B. Schweißbrille): Bei starkem Wind schützt die Brille die Augen vor dem wehenden Sand
- leichte, lockere, langärmelige **Baumwollkleidung**, warme Pullover, dicke Socken, Handschuhe, warme, lange Unterwäsche für die kalten Nächte
- **Regenschutz** (z.B. Regencape, Regenjacke und -hose)
- **Feuchttücher**: Da in der Wüste nicht viel Wasser zum Waschen zur Verfügung steht, behelfen sich viele Teilnehmende mit Feuchttüchern für die Katzenwäsche.
- Teebeutel nach eigenem Geschmack (es gibt morgens Kaffee und grünen Tee, heißes Wasser wird zu den Mahlzeiten zur Verfügung gestellt).
- **Verschließbare Plastikbeutel** zum Schutz gegen Sand und Feuchtigkeit für Fotoapparat, etc., mehrere **Plastiktüten** zum Verpacken der Kleidung in der Reisetasche / im Rucksack
- Nüsse, Müsliriegel, Rosinen o. ä. als kleine Zwischenmahlzeit (es gibt drei Mahlzeiten am Tag; einige Teilnehmende benötigen einen Snack zwischendurch)
- Das Tragen vor allem von harten Kontaktlinsen ist nicht zu empfehlen. Ggf. an Ersatzbrille denken.
- **Reiseapotheke**: Mittel gegen Durchfall- und Magen-Darm-Erkrankungen; Fieber-, Schmerzmittel; Pflaster; Wunddesinfektion; Blasenpflaster; Sonnenbrand; reines Wasser, um die Augen auszuspülen.
- **Gültiger Reisepass**: Wir benötigen bei Ihrer Anmeldung zwingend Ihre Reisepassnummer. Alle relevanten Infos zu **Einreisebestimmungen** etc. finden Sie unter <http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/TunesienSicherheit.html>
- **Geld**: Während des Wüstenretreat benötigen Sie ca. 60,00 € für Trinkgelder, Taxikosten, Chech u. a.. Sie können am Flughafen auf Djerba Dinar am Geldautomaten holen oder Geld tauschen. Wenn Sie am letzten Tag auf Djerba einkaufen möchten, so können Sie dort weiteres Geld am Geldautomaten ziehen. Bei der Rückreise können Sie – gegen Quittung (wichtig: aufbewahren) – Dinar wieder in Euro zurücktauschen.



## Seminarleitung

**Andreas Lackmann** (Jahrgang 1963), seit 1990 Trainer für das LIW. Ausbildungen in transpersonaler Psychologie, NLP (NLP-Trainer), Coaching, Fortbildungen u.a. in MBSR, Meditation, Umweltpädagogik. Er leitet seit mehreren Jahren Seminare mit den Themenschwerpunkten Spiritualität, Achtsamkeit, Meditation. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben. Er ist Geschäftsführer des LIW e.V.



## Reiseleitung

Die Wüstentour wird durch die Reiseleiterin **Jutta Greßler** und ihren Mann, den Beduinen **Mabrouk Jemaa**, gemeinsam geführt.

Jutta Greßler (Jahrgang 1964, Dipl.-Sozialpädagogin) lebt mit ihrem Mann am Rande der Wüste und leitet seit vielen Jahren Wüstentouren. Durch ihr dortiges Leben und ihre Liebe zur Wüste verfügt sie in Bezug auf diesen Lebensraum über einen reichen kulturellen und naturkundlichen Erfahrungsschatz. Als Deutsche weiß Sie, welche Bedürfnisse mitteleuropäische Teilnehmer/innen während einer Wüstentour haben und geht gerne auf Ihre Wünsche ein.

Mabrouk Jemaa ist in der Wüste aufgewachsen, arbeitet seit knapp 20 Jahren mit Gruppen und sucht die begleitenden Beduinen sorgfältig aus. Die Beduinen führen und versorgen die Kamele, bauen die Beduinenzelt auf, sammeln Holz für das Feuer, backen Brot und bereiten für uns die Mahlzeiten zu. Wir dürfen fünf Tage an ihrer Lebensweise teilnehmen. Die Beduinen freuen sich am Ende der Reise über Trinkgeld und Geschenke. Sie können gerne Dinge (z.B. Kleidungsstücke, Taschenlampe, Taschenmesser) die Sie nicht mehr benötigen, den Beduinen als Geschenk überreichen.



## Die Reiseleiterin erzählt

Der Morgen dämmt - die Beduinen stehen auf, sehen nach den Kamelen, entzünden das Feuer, um frisches Brot zu backen, Tee und Kaffee zu kochen. Sitzen in der Stille bei Sonnenaufgang - die Sanddünen ändern fortwährend ihre Farbe. Nach dem Frühstück werden die Kamele eingefangen, das Nomadenzelt abgebaut, die Tiere gesattelt und gefüttert. Wenn das Gepäck verstaut ist, ziehen wir weiter. Ein neuer Tag, der uns auf dem Kamel reitend oder laufend wieder einige Gesichter der Sahara enthüllt. Die Wüste gibt Ihnen die Gelegenheit, einmal völlig abzuschalten, mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu leben. Sie können Ihren Alltag von außen betrachten, Innenschau halten oder einfach nur sein. Sie lernen das Nomadenleben kennen, welches die Beduinen jahrhundertlang praktizierten, bevor sie sesshaft wurden. Sie lernen eine fremde Kultur kennen; deren Lebensweise, Sprache, Nahrung, Lieder und Tänze. Und Sie haben mit mir eine Reiseleiterin, die am Rande der Wüste lebt und arbeitet und somit beide Kulturen kennt und versteht. Ich liebe die Einfachheit des Lebens in der Wüste - alles wird auf das Wesentliche reduziert. Die Schönheit der Landschaft, diese unglaubliche Stille, das Feuer zum Kochen, der Sternenhimmel. Inzwischen lebe ich meinen Alltag dort, gehe zum Arbeiten mit den Kamelen in die Wüste und es ist nach wie vor ein Geschenk, dort sein zu können. Ich möchte anderen Menschen ermöglichen die Wüste zu erleben, mit Ihnen meine Erfahrungen teilen, einen Raum schaffen, in dem sie sich in einer fremden Kultur und für sie ungewohnten Umgebung sicher fühlen.

## Literaturempfehlung

Jürgen Werner: Wüstenwandern. Unterwegs am Rande der Unendlichkeit. Stuttgart: Kreuz 2005



## Termin, Preis, Organisatorisches

**Termin:** Sa. 07.03. 2020 bis Sa. 14.03.2020

Die Flugpläne der Airlines werden ca. August/ September 2019 veröffentlicht. Je nach Flugsituation kann es dann noch Abweichungen im konkreten Seminardatum geben.

**Reisepreis:** 985,00 €  
zzgl. Flug ab ca. 300,00 – 450,00 €

Für Teilnehmer, die in vorherigen Jahren schon an dieser Veranstaltung teilgenommen haben, **reduziert sich der Preis um 100,00 € auf 885,00 €.**

**Seminarnummer:** 835020

**Gruppengröße:** 8 bis 16 Personen

### Im Reisepreis enthalten:

- Zwei Übernachtungen im Hotel Erriadh auf Djerba, fünf Zeltübernachtungen (im Beduinenzelt oder im eigenen Zelt) während des Wüstenretreat mit Kameltrekking
- Vollpension
- Transfers vom Hotel Erriadh auf Djerba nach Nouiel und zurück
- Wüstentour mit eigenem Reitkamel
- Deutsche Reiseleitung mit Beduinenteam
- Haftpflicht- und Unfallversicherung.
- Reisepreis-Sicherungsschein

### Nicht im Reisepreis enthalten:

Trinkgelder für Beduinen auf der Wüstentour (ca. 15,00 € pro Teilnehmenden), Transfer vom Flughafen zum Hotel Erriadh auf Djerba und zurück zum Flughafen (ca. 10,00 €), Flug von/nach Djerba (ca. 300,00 – 450,00 €).

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar: Die Stille erleben – Wüstenretreat mit Kameltrekking in Tunesien mit drei Schweigetagen vom 07.03.2020 – 14.03.2020.

(Die Flugpläne der Airlines werden ca. August/ September 2019 veröffentlicht. Je nach Flugsituation kann es dann noch Abweichungen im konkreten Seminardatum geben.)

---

Vor- und Nachname

---

Strasse, Hausnummer

---

PLZ, Wohnort

---

E-Mail

---

Telefon tagsüber, Handynummer

---

Passnummer (**wir benötigen diese zwingend**) – bitte auf die Gültigkeit achten!

Ihre **Ankunftszeit** auf Djerba: \_\_\_\_\_

Ich wünsche für die beiden Übernachtungen auf Djerba im Hotel Erriadh  EZ

DZ

Während der Wüstentour schlafe ich im Beduinenzelt

Während der Wüstentour schlafe ich im eigenen Zelt, das ich mitbringe

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die mir bekannten Teilnahmebedingungen des LIW e.V. an.  
Die Teilnahmebedingungen finden Sie in unserem Programmheft bzw. auf unserer Homepage unter <http://liw.de/e.v/index.php?open=Teilnahmebedingungen>.

---

Datum

---

Unterschrift