

Wüstenreisen Plus: Marrakesch, Hoher Atlas und Wüste Ein Reiseangebot in Marokko für Menschen in der Onkologiepflege oder in der Palliative Care



Die Berge und die Wüste wecken auf natürliche Weise die Selbstregulation der Lebenskräfte.

Sie sehnen sich nach Unterwegssein in der Weite der Wüste, nach Inspiration und Quellen der Kraft für ihre anspruchsvolle Tätigkeit? Das unmittelbare Erleben klarer Naturkräfte, die sanften Formen der Dünen, das goldene Licht der Sonne, befreiende Wüstenwinde, die Weite der Landschaft und das funkelnde Sternendach in der Nacht, rufen Gelassenheit, Ruhe und ursprüngliches Körpergefühl in uns hervor. Mehrere Tage in der grossartigen Natur unterwegs zu sein, eingebettet in einen klaren, einfachen Tagesablauf, dient der Erholung und Stärkung. Wir erleben Inspiration, Kreativität und Staunen. Rituale, Meditationen und die Stille bauen Brücken in den Alltag. Die Berber zeigen uns selbstverständliche Lebensfreude, tanzen, singen, lachen und trommeln mit uns. Das äussere Unterwegssein ist gleichzeitig eine Reise zu innerer Schönheit und Liebe zum Leben.

Wir verbringen einen Tag in Marrakesch und lassen uns auf die fremde Welt ein. Die nächste Etappe ist der Hohe Atlas, in dessen karger Landschaft wir uns von der Mineralienwelt und den wunderschönen Berg- und Felsformationen faszinieren lassen. Nach zwei Tagen reisen wir weiter südlich in eine Oase an der Grenze zur Sahara. Von dort geht es sieben Tage in die Wüste. Trekkingerfahrene Berber begleiten uns in ihrer heiteren Art. Für jede Person ist ein Dromedar dabei - reiten, gehen oder beides ist im Wechsel möglich.

Reisedauer: 15 Tage

Reiseprogramm:

- | | | |
|--------|--|----------------------------|
| 1. Tag | Flug nach Marrakesch, wo wir von einem Chauffeur am Flughafen empfangen und ins Riad-Hotel in der Altstadt von Marrakesch gebracht werden. Zimmerbezug und anschliessend gemeinsames Abendessen. Übernachtung. | Marrakesch:
Dar Justo |
| 2. Tag | Nach einem gemütlichen Frühstück besichtigen wir einige Sehenswürdigkeiten. Auch bleibt genügend Zeit für Shopping oder Ausruhen auf der schönen Dachterrasse. Besammlung im Riad und gemeinsames Abendessen. Übernachtung. | Dito |
| 3. Tag | Nach dem Frühstück werden wir vom Chauffeur abgeholt. Fahrt über den Hohen Atlas. Kurz vor der Passhöhe Mittagessen in Taddert. Weiterfahrt zum Dar Isselday, wo wir im Laufe des Nachmittags ankommen. Gemeinsames Abendessen, Übernachtung. | Tisselday:
Dar Isselday |
| 4. Tag | Programm "Grotten":
Der Bus fährt uns ca. 7 Kilometer weit zu einem Seitental. Von dort erreicht man in ca. 30 Minuten die Höhlen. Ein erfahrener Strahler aus Tisselday begleitet uns und zeigt, wie man die kostbaren und kraftvollen Mineralien findet und gewinnt. Rituale vor Ort. Mittagessen als Picknick vor Ort. Übernachtung. | dito |
| 5. Tag | Programm "Atlas".
Fahrt in ein Seitental und Wanderung in wunderschöner Berglandschaft mit vielen Wachholderbäumen. | dito |

- Mittagessen bei einer Berberfamilie. Wir führen die Zutaten für unsere Mahlzeit mit uns. Diese werden dann zu einem einfachen, aber köstlichen Essen verarbeitet. Übernachtung.
6. Tag Heute fahren wir weiter über Ouarzazate (davor besuchen wir noch den Ksar Ait Benhaddou), den Pass n'Tiniffit und dann entlang des bezaubernden Draatals bis an den Rand der grossen Sandwüste, Ausläufer des Grand Erg Occidental. Wer will, kann in Zagora, wo wir zu Mittag essen, noch Kleider für die Wüste kaufen (Pantalons climatisée = Pluderhosen, Hemden, Gandorras etc.), ein Chech (Turban) ist für alle Teilnehmer obligatorisch (Sonnen-, Wind- und Wetterschutz). Übernachtung. Oulad Driss:
Hotel Chez le Pacha
7. Tag – Die nächsten 7 Tage wandern und reiten wir durch die Wüste. Mittags wird jeweils im Schatten von Akazien oder Tamarisken eine ausführliche Rast eingelegt, am Abend ein Biwak errichtet, wo wir unter freiem Sternenhimmel das Abendessen einnehmen. Kulinarisch werden wir meisterlich verwöhnt. bis Gegen Mittag Rückkehr ins Hotel Chez le Pacha und gemeinsames Mittagessen. Nachmittag frei zum Entspannen am Swimmingpool oder Besuch des Hammams. Gemeinsames Abendessen. Übernachtung. Wüste
13. Tag Gegen Mittag Rückkehr ins Hotel Chez le Pacha und gemeinsames Mittagessen. Nachmittag frei zum Entspannen am Swimmingpool oder Besuch des Hammams. Gemeinsames Abendessen. Übernachtung. Oulad Driss:
Hotel Chez le Pacha
14. Tag, Transfer über den Hohen Atlas zurück nach Marrakesch. Auf dem Weg Halt bei einer Töpferei. Mittagessen unterwegs in Ouarzazate. Übernachtung. Marrakesch:
Dar Justo
15. Tag, Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Zürich

Voraussetzung: Die Fähigkeit, auf dem Dromedar und/oder zu Fuss fünf bis sechs Stunden pro Tag unterwegs zu sein. Keine Reitkenntnisse erforderlich, es gibt jeweils eine längere Mittagspause.

Datum: 20. März 2015 – 3. April 2015

Anz. Teilnehmer: max. 14 (inkl. Reiseleitung)

Preis: CHF 3'300.00
Einzelzimmerzuschlag: CHF 280.00
Kleingruppenzuschlag bei 6-9 TeilnehmerInnen: CHF 300.00

Leistungen: inbegriffen sind Flug und sämtliche Leistungen in Marokko; Nicht inbegriffen sind alkoholische Getränke, persönliche Auslagen und Annullationsversicherung

Begleitung: Cornelia Wiedmer: Pflegefachfrau, Bewegungs- und Atemtherapeutin, Praxis spirituelles Coaching seit 1985 s. www.kraeftetanz.com

Monika Grunder: kaufmännische Grundausbildung, Reiseleitung seit 1996, Inhaberin Reisebüro s. www.tombouctour.ch

Beide über mehrere Jahre erfahrene Trekkingleiterinnen.

Organisation: **Wüstenreisen Plus**, eine Kooperation von: SHIMA-Davos AG und Tombouctour GmbH

Anmeldung und Unterlagen/Information: Tombouctour GmbH, Im Bränneli 24, 8127 Aesch-Forch
Tel. +41 43 205 25 00 / monika.grunder@tombouctour.ch

SHIMA-Davos AG, Dischmastrasse 63, CH-7260 Davos Dorf
Tel. +41 81 410 12 00 / cw@shima-davos.ch

