

## Wüstenreisen Plus: Wüstentrekking in Marokko zur Rehabilitation krebserkrankter Menschen und ihren Angehörigen



**Gesund sein ist ein Zustand, der nicht die Abwesenheit von Krankheit bedingt, sondern in sich lebendig sein. So verstanden ist die Wüste ein Heilort.**

Diese Reise soll die Möglichkeit bieten, nach Leid und Erschütterung wieder Boden unter die Füße zu bekommen, Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen und zu erfahren, dass Selbstheilungskräfte durch die Natur geweckt werden können. Vor allem geht es darum, die Weite und Schönheit der Wüste zu entdecken und zu erfahren, dass sich in Stille und Ruhe das Leben weitert. Der einfache Tagesablauf, die klaren Bilder der Wüstenlandschaft und das meditative Unterwegssein erschliessen die Inspiration, dem Unfassbaren wieder Worte geben zu können. Es lassen sich eigene Erkenntnisse entdecken, die der Lebensgestaltung eine neue Orientierung geben. Im Unterwegssein in der Wüste ist das Eingewoben-Sein des Menschen in ein grösseres Ganzes spürbar. Auftauchende Gedanken und Erfahrungen können gemeinsam wertschätzend in Freiheit geteilt werden.

Die Reiseroute und die Programmgestaltung sind flexibel, das heisst, dass wir den Tagesablauf jeden Tag gemeinsam je nach körperlicher Verfassung neu entscheiden. Jede Person hat ein eigenes Dromedar und kann so etappenweise nach Wunsch reiten oder wandern. Trekking-erfahrene Berber führen uns, und ihre Lebensfreude ist ansteckend und ihre Lebensweisheit berührend. Diese Reise wird nebst den Reiseleiterinnen auch von einem Arzt begleitet.

Dieses Trekking steht auch Angehörigen zur Verfügung und kann als gemeinsames Wüsten-erlebnis bereichern und neue Begegnungen hinter der Erkrankung ermöglichen.

**Reisedauer:** 10 Tage, davon 6 Tage in der Wüste

### Reiseprogramm:

1. Tag	Flug nach Ouarzazate, Ankunft spätabends und kurzer Transfer ins Hotel Fint, Übernachtung.	Ouarzazate: Hotel Fint
2. Tag	Frühstück und Transfer nach Oulad Driss, Mittagessen in Zagora und Kauf der Wüstenkleider (wenn gewünscht), Weiterfahrt an den Rand der Wüste. Übernachtung.	Oulad Driss: Hotel Chez le Pacha
3. Tag bis	Die nächsten 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.	Wüste

8. 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
9. Tag,	Transfer zurück nach Ouarzazate, Mittagessen unterwegs in Agdz. Übernachtung.	Ouarzazate: Hotel Fint
10. Tag,	Frühmorgens Transfer zum Flughafen, Flug nach Casablanca, wo wegen des längeren Aufenthalts im Flughafen ein Hotelzimmer gebucht ist. Am Nachmittag Weiterflug nach Zürich	

**Anforderungen:** Es ist geplant pro Tag 3 bis 6 Stunden, mit mehreren Pausen, unterwegs zu sein, wobei die Stundenzahl je nach Verfassung täglich angepasst werden kann. Die Mittagspause bietet genügend Raum zum Ausruhen. Über die eigene medikamentöse Behandlung sollten sie informiert sein, wobei im Vorfeld eine Absprache mit der Reisebegleitung möglich ist, falls Spritzen oder spezifische Medikamente (bewilligungspflichtige) etc. notwendig sind.

**Datum:** 18. Oktober 2015 – 27. Oktober 2015

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

**Preis:** CHF 2'685.00  
 Einzelzimmerzuschlag: CHF 120.00  
 Kleingruppenzuschlag bei 6-9 TeilnehmerInnen: CHF 300.00  
 Zu teuer? Vielleicht qualifizieren Sie sich für den Unterstützungsfonds; bitte bei der Organisation melden.

**Begleitung:** Cornelia Wiedmer: Pflegefachfrau, Bewegungs- und Atemtherapeutin, Praxis spirituelles Coaching seit 1985 s. [www.kraeftetanz.com](http://www.kraeftetanz.com)  
 Monika Grunder: kaufmännische Grundausbildung, Reiseleitung seit 1996, Inhaberin Reisebüro s. [www.tombouctour.ch](http://www.tombouctour.ch)  
 Beide über mehrere Jahre erfahrene Trekkingleiterinnen.  
 Dr. med. Daniel Zöllig: Seit 18 Jahren in eigener Praxis Allgemeine Innere Medizin am Bodensee. Seit 10 Jahren Akupunktur und Traditionelle chinesische Medizin mit ganzheitlichem Ansatz praktizierend s. [www.zoellig.org](http://www.zoellig.org)

**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. +14 43 205 25 00 / [monika.grunder@tombouctour.ch](mailto:monika.grunder@tombouctour.ch)

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

