

# 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 Unterwegssein 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

### **Die innere Reise ....**

.... lädt ein zu einer Woche der Stille und Achtsamkeit ein. 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, Sitzmeditationen zum Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, Gehmeditation und leichte Yoga-Übungen lassen uns in der Wüste die Stille erleben. Vorkenntnisse sind für dieses Retreat nicht erforderlich, wohl aber die Bereitschaft zum äußeren und inneren Schweigen und zur intensiven Selbsterforschung. Während der



dreitägigen Schweigezeit verzichten wir auf jede Form von Reden, Lesen, Schreiben und Fotografieren. Die Kursleitenden stehen während der ganzen Zeit für Einzelgespräche zur Verfügung.

## Die äußere Reise ....

.... beginnt auf Djerba, einer kleinen Insel in Tunesien (Ankunft in Djerba am 26. Februar 2013 bis 12.00 Uhr). Von dort geht es mit Geländewagen direkt in die Wüste, wo am nächsten Tag die fünftägigen 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 leichtes 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 großen Nomadenzelten, im eigenen Igluzelt oder unter dem freien Sternenhimmel.



Wir freuen uns 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** (26.2.2013): Ankunft in Djerba bis 12.00 Uhr, Transfer zum Startpunkt der Wüstentour in Nouiel; Abendessen, Einstimmung in die Wüstenwoche, Übernachtung

**2.-6. Tag** (27.2.2013-03.03.2013): 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 ganzen Tag mit den Kamelen in der Wüste und beenden bei Nouiel das Kameltrekking.

#### 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 gelegentlich Zeit für Gespräche und gemeinsames Singen mit den Beduinen.

**7. Tag** (04.03.2013): Frühstück; Transfer nach Djerba; Besichtigung des Museums Matmata, Übernachtung in Djerba im Hotel „Arischa“

**8. Tag** (05.03.2013): Frühstück; Transfer mit dem Taxi zum Flughafen



### **Unterkünfte**

Während der fünftägigen Wüstenreise schlafen Sie in zwei offenen Beduinenzelten, 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.

Am letzten Tag übernachteten Sie auf Djerba im Hotel Arischa. Dieses im Stile einer Karawanserei gebaute Hotel liegt inmitten von Houmt Essouk.

### **Verpflegung**

Während der gesamten Reise werden Sie mit einfachen Mahlzeiten voll verpflegt. An den fünf 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. Die Nächte sind in der Wüste oft empfindlich kalt. Die Temperaturen können frühmorgens bis auf ca. 3°C sinken. Warme Kleidung (z.B. warme Unterwäsche), Handschuhe, Mütze, Schal, ein warmer Schlafsack und eine gute Isomatte 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; jedoch die Bereitschaft, sich auf eine einfache Lebensweise einzulassen.

### **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.

## 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 bei der Reiseleitung untergestellt werden.
- 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 2-3 °C); zusätzlich erhält jeder eine Decke, gute **Isomatte**
- 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 Plane empfehlenswert.
- **Taschenlampe** (z.B. Stirnlampe) mit ausreichend Batterien
- **Taschenmesser** (beim Flug nicht ins Handgepäck nehmen!)
- **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
- Evtl. Schutzbrille: 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. ein Regencape)



- **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.
- 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.
- **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 – Dinar wieder in Euro zurücktauschen.

## Seminarleitung

**Andreas Lackmann** (Jahrgang 1963), seit 1990 Trainer für das LIW, Ausbildungen im NLP (NLP-Trainer), transpersonaler Psychologie, Coaching, 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.

**Rüdiger Standhardt** (Jahrgang 1962), Dipl.-Pädagoge und Studium der evangelischen Theologie, Mitbegründer und Institutsleiter des Giessener Forums und seit 1990 selbstständiger Trainer, Berater und Coach. TZI-Gruppenleiter (RCI.int), Yogalehrer (BDY) sowie Ausbilder für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR), Langjährige Meditationspraxis bei Graf Wenzel von Stosch, Pater Lassalle, Michael von Brück und Jon Kabat-Zinn sowie regelmäßige Leitung von Schweigekursen im Kloster. Autor verschiedener Buchveröffentlichungen zur Kommunikation und Stressbewältigung. Homepage: [www.giessener-forum.de](http://www.giessener-forum.de)



## 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 Kamelle, 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:** Di. 26.02. – Di. 05.03.2013

**Reisepreis:** 835,00 €  
zzgl. Flug ab ca. 300 Euro

**Seminarnummer:** 835013

**Gruppengröße:** 8 bis 14 Personen

### Im Reisepreis enthalten:

- Eine Übernachtung im Hotel Arischa auf Djerba, sechs Zeltübernachtungen (im Beduinenzelt oder im eigenen Zelt) während des Wüstenretreat mit Kameltrekking
- Vollpension
- Transfers vom Flughafen nach Nouiel und zurück zum Hotel Arischa auf Djerba
- 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 Hotel Arischa auf Djerba zum Flughafen (ca. 10,00 €), Flug von/nach Djerba (ca. 300,00 €).

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an zum Seminar: Die Stille erleben – Wüstenretreat mit Kameltrekking in Tunesien mit drei Schweigetagen am 26.02.2013 – 05.03.2013

---

Vor- und Nachname

---

Strasse, Hausnummer

---

PLZ, Wohnort

---

E-Mail

---

Telefon tagsüber, Handynummer

---

Passnummer (wir benötigen diese zwingend)

Ihre Ankunftszeit auf Djerba am 26.02.2013: \_\_\_\_\_

Ich wünsche in der letzten Nacht auf Djerba im Hotel Arischa ein  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