



## Yoga und Reisen:

# Fußspuren im Sand....

## Mit der Kamelkarawane unterwegs – eine Yoga-Reise der anderen Art

Wer einmal seine eigenen Spuren betrachten möchte, hat mit uns die Möglichkeit hierzu – in der Wüste Süd-Tunesiens.

Zwischen Sanddünen und einsamen Tafelbergen in der Ferne bewegen wir uns ruhig und gleichmäßig mit unserer Kamelkarawane.

Die Wüste fasziniert: die Klarheit ihrer Elemente, ohne Schnörkel, perfekte Anpassung von Menschen, Tieren und Pflanzen, die hier leben können. Hier relativiert sich die scheinbare Größe des Menschen schnell. Die Wüste fasziniert auch durch ihre Kunst im Detail, wie die perfekt vom Wind gelegten Wellen im Sand, die kunstvollen Gesteinsformationen und einem glasklaren Sternenhimmel.

Wir gewinnen Sensibilität für Natur, Einsamkeit und nicht zu letzt Einsichten für uns selbst. Die Ruhe in der Wüste kann zu einer Reise zu uns selbst werden. Jeder kann seine eigenen Spuren betrachten und ihnen nachgehen. Wir haben Zeit, unsere Gedanken kreisen zu lassen, bis sie im Nichts zerlaufen, so wird „das Nichts“ zum Genuss.

## YOGA

„In meinen Yogastunden erlebst Du körperliche Anstrengung und Leichtigkeit, feste Basis und feine Balance, Fokussierung und Entspannung. Du blickst nach innen und strahlst nach außen. Du spürst Deine Grenzen und wie Du sie erweiterst. Die genaue Ausrichtung des Körpers verhindert Verletzungen und hilft Haltungsschäden zu korrigieren.“ (Betina Heller, Yogalehrerin dieser Reise)

Mit Hilfe von Elementen aus dem Yoga kombinieren wir aktives Reisen und aktive Entspannung, denn Yoga entspannt unseren Geist und unseren Körper.

Damit kann eine Woche Yoga & Reisen den Effekt von drei Wochen Urlaub ersetzen: der Geist entspannt sich vollkommen, der Körper wird gedehnt und gekräftigt, Energie kann wieder fließen.

Früh morgens beginnen wir mit einer Yogaeinheit: wir begrüßen den Tag aktiv und freuen uns darauf, was er uns bringen wird. Dynamische Übungen, die Körper und Geist anregen, begleiten uns in den Tag.

Beruhigende Übungen werden abends nach „getaner Arbeit“ unseren Feierabend einläuten.

Unser Yoga eignet sich aufgrund von kleinen Gruppengrößen sowohl für Einsteiger als auch Menschen, die bereits regelmäßig Yoga praktizieren.

Unsere Yogalehrerin Bettina Heller stellt sich auf die Bedürfnisse des einzelnen Teilnehmers ein.

Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:

Travel & Personality | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de



## Kameltrekking

Trekking, das ist das Reisen „per Pedes“ von einem Ort über mehrere Tagesetappen zum anderen. Trekking mit dem Kamel kann zweierlei bedeuten: Entweder Sie reiten selbst auf dem Kamel oder Sie wandern gemächlich zu Fuß innerhalb unserer Karawane. Für Sie stehen beide Möglichkeiten zur Wahl, unser Tempo ist gemächlich, jeder kann jederzeit entscheiden, ob er wandern oder reiten möchte. Während der Trekkingetappen haben Sie ein eigenes Reitkamel. Unsere erfahrene Begleitmannschaft erklärt und zeigt Ihnen zu Beginn den Umgang mit Ihrem Reittier. Oft entsteht fast ein freundschaftliches Verhältnis zwischen dem Reisenden und seinem Kamel. Vorkenntnisse im Reiten oder Kamelreiten sind absolut nicht erforderlich.

Das arabische Wort für Kamel "al-jamal" bedeutet auch Zuneigung, Verehrung oder Bewunderung, es drückt aus, welche Achtung die Beduinen den Tieren seit jeher entgegenbrachten. Das Kamel ist perfekt an die Gegebenheiten der Wüste angepasst und erleichterte in früheren Zeiten dem Menschen das Überleben in der Wüste. Reisen mit dem Kamel bedeutet, die Wüste noch intensiver zu erleben, im natürlichen Rhythmus mit der Natur.

## Der Reiseablauf

### Tag 1: Flug Frankfurt – Djerba / Monastir

Wir werden vom Flughafen abgeholt und in den Ort Houmt-Souk / Monastir gebracht. Unser Hotel ist einfach aber sauber und sehr sympathisch. Je nach Flugplan bleibt noch Zeit für einen Streifzug durch den Ort und ein typisches und schmackhaftes Abendessen in einem Restaurant im Ort.

### Tag 2: Fahrt in die Wüste

Mit dem Jeep begeben wir uns auf unsere 1. Etappe. Von Houmt-Souk. Wir fahren wir durch die Bergwelt des Dahar in Richtung der Oase Douz. Unterwegs besuchen wir Matmata, eine Höhlenwohnungs-Siedlung der Matmati-Berber und bekommen einen Einblick in ihre ursprüngliche Lebensweise. Über eine Piste geht es bis Bir Abdallah. Hier treffen wir die Kamelkarawane und unsere Begleitmannschaft für unsere Wüstenreise. Auf unserer Reise bekommt jeder sein „eigenes“ Kamel, zumindest für die 6 Tage, die wir in der Wüste unterwegs sind. Das Gepäck wird auf die Lasttiere verteilt und auf geht es zu einer kurzen Tagesetappe in die endlosen Weiten der Dünen. Abends freuen wir uns auf das erste Lagerfeuer und Kochen über offenem Feuer.

### Tag 3: – Tag 6: Kameltrekking & Yoga

Wir reiten und wandern durch das sanfte Dünenmeer und überqueren einen Teil des Erg Oriental mit dem Ziel Ksar Ghilane.

Wir beginnen den Tag mit Yoga während unser Guide und die Kamelführer das Frühstück für uns vorbereiten.

Unsere Tagesetappen haben eine Länge von 4 - 5 Stunden Gehzeit.

Morgens wandern oder reiten wir 2 - 3 Stunden. Dazwischen machen wir immer wieder Pausen und es bleibt reichlich Zeit, die Wüste zu genießen und Bilder im Kopf oder auch

**Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:**

**Travel & Personality** | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711-75 86 777 | [info@travel-and-personality.de](mailto:info@travel-and-personality.de) | [www.travel-and-personality.de](http://www.travel-and-personality.de)



mit der Kamera zu speichern. Mittags legen wir eine längere Ruhepause ein und lassen uns von unserem Team verköstigen. Danach geht es noch weitere 2 Stunden bis zu unserem Nachtlager.

Abends werden wir rechtzeitig das Lager aufschlagen, so dass Zeit bleibt, die Umgebung zu erkunden und auch den Tag mit Yoga ausklingen zu lassen. Wer Lust hat, kann unserem Begleiteteam dabei helfen, Feuerholz zu sammeln, Feuer zu machen oder Kamele auf- und abzusatteln.

Danach sitzen wir am Lagerfeuer während das Essen köchelt und trinken süßen Pfefferminztee. Wir lernen auch unsere Begleiter besser kennen und es wird erzählt, musiziert und vielleicht sogar getanzt.

Wir können in den endlosen Sternenhimmel blicken und einfach nur genießen.

Jeder kann sich aussuchen, ob er die Nacht unter freiem Himmel schlafen möchte, im Zelt oder auch im großen Berberzelt.

#### **Tag 7:** Abschied von der Karawane

Die Karawane zieht weiter... doch wir verlassen unser „Wüstenschiff“ wieder und kehren zurück in die Zivilisation. Rückfahrt mit dem Jeep nach Djerba / Monastir.

#### **Tag 8:** Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Heimat.

### **Ihre Seminarleiterin:**

Betina Heller, Yogalehrerin, World Travellerin und Lebenskünstlerin – so beschreibt sie sich selbst. Sie lebte in Brasilien, Hawaii und in Indien. So vielfältig ihre Persönlichkeit, so vielfältig auch ihre Qualifikationen: studierte Psychologin und Psychotherapeutin (HP), NLP Practitioner, Sprachtrainerin und Ayurveda Masseurin.

Als qualifizierte Yogalehrerin (2-jährig nach BYV und Weiterbildungen) leitet Betina seit 7 Jahren Yogaseminare mit Schwerpunkt ANUSARA, v.a. in Konstanz am Bodensee und Umgebung. Sie hat einen klaren Blick für das Wesentliche und lässt sich nicht so schnell aus der Ruhe bringen. Für ihre Yogaschüler ist sie eine Quelle der Inspiration.

### **Termine und Preise:**

21.03. - 28.03.2010            1290,- Euro  
22.10. - 29.10.2010            1290,- Euro

### **Leistungen**

- Linien- oder Charterflug ab Deutschland nach Djerba oder Monastir und zurück (verschiedene Abflughäfen je nach Verfügbarkeit, bitte anfragen)
- Transfers vor Ort
- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer im \*\*\*Hotel
- 1 Reitkamel pro Person
- Iglu-Zelt
- 2. – 7. Tag Vollverpflegung

**Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:**

**Travel & Personality** | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart

Tel.: 0711-75 86 777 | info@travel-and-personality.de | www.travel-and-personality.de



- am Anreisetag Abendessen, am Abreisetag Frühstück (je nach Flugzeiten nicht garantiert)
- qualifizierte, deutschsprachige lokale T&P-Reiseleitung
- Yoga-Seminar, Volumen ca. 15 Stunden
- Yogalehrerin Bettina Heller

**nicht inbegriffen:** Persönliche Ausgaben, Trinkgelder

**Gruppengröße: 4-10 Personen**

## **Hinweis:**

Partner/innen der Yogareisenden sind herzlich willkommen. Auch ohne Yoga-Praxis ist diese Reise ein gelungener und entspannender Urlaub. Es ist ebenfalls möglich, in den Kurs „hineinzuschnuppern“. Die Reduktion für die Reise ohne Yogakurs beträgt 100 Euro.

Mitzubringen sind ein eigener Schlafsack mit Komfortbereich von 0° C und eine Unterlage (Isomatte o.ä.).

Sowohl unsere Yogaeinheiten als auch unsere Trekkingetappen eignen sich für alle mit durchschnittlicher Grundkondition und einem gewissen Gefühl für den eigenen Körper. Gemeinschaftssinn und eine gewisse Flexibilität sind ebenfalls wichtig.

**Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen von Travel & Personality Damson/Paatzsch GbR, Stuttgart auf Ihrem Anmeldeformular, oder einzusehen unter [www.travel-and-personality.de](http://www.travel-and-personality.de).**

**Informationen und Buchung telefonisch, schriftlich oder online bei:**

**Travel & Personality** | Im Betzengaiern 29 | 70597 Stuttgart  
Tel.: 0711-75 86 777 | [info@travel-and-personality.de](mailto:info@travel-and-personality.de) | [www.travel-and-personality.de](http://www.travel-and-personality.de)