

REISE IN DIE UNMITTELBARKEIT | KAMELTREKKING IN SÜD-MAROKKO

29. Februar - 10. März 2012



Die Wüste ist Sinnbild für den Neubeginn - gleich einem Buch mit leeren Seiten.

Die archaische Urlandschaft ist das Niemandsland zwischen der Realität unseres Alltags (Familie, Beruf, Verpflichtungen, Zwänge, Muster, etc.) und einer zeitlosen Dimension, in der wir uns ohne vorhandene Rollenzwänge neu erfahren können. Durch ihre Kraft und ihre Stille weist sie dir den Weg in dein Inneres. Sie hilft dir, in die Unmittelbarkeit einzutauchen - ins Hier und Jetzt. Die Wüste verleiht dir Kraft und Mut, dich deinen Themen zu stellen und diese aufzuarbeiten. Dies schafft Raum für Erkenntnisse und eine neue Sichtweise der alltäglichen Wirklichkeit. Konzentrationsübungen und Techniken unterstützten dich dabei.

Du erlebst dich als kraftvollen Schöpfer deines eigenen Lebens.

Die Reise dauert elf Tage; davon sind wir sechs Tage in den weitgehend unberührten Wüstenlandschaften des südlichen Marokko unterwegs. Für den Weg durch die Wüste steht jedem Teilnehmer ein eigenes Kamel zur Verfügung. Du kannst selbst entscheiden, wann du auf seinem Rücken reiten willst und wann du lieber zu Fuss unterwegs bist. Die Berber führen unsere Karawane gleichmässig schreitend durch atemberaubende Urlandschaften. Ihre Lebensfreude und Herzlichkeit wirken ansteckend! Die Verpflegung ist ausgezeichnet - wir werden täglich mit frisch zubereiteten Speisen kulinarisch verwöhnt. Geschlafen wird unter einem überwältigenden Sternenhimmel. Der Mond ist Wächter über unsere Träume.

Reiseorganisation

Individueller Hin- und Rückflug mit der Royal Air Maroc ab Genf via Casablanca nach Ouarzazate. Treffpunkt für alle Teilnehmer ist die Ankunftshalle im Flughafen Ouarzazate hinter der Zollabfertigung. Anschliessend gemeinsame Fahrt zum Hotel und Übernachtung in Ouarzazate. Am nächsten Tag mit Autos via Zagora nach M'hamid, in die Oase im Süden Marokkos. Wir logieren eine Nacht im Wüstenhotel Chez le Pascha, bevor wir zum sechstägigen Kameltrekking durch die marokkanische Wüste aufbrechen.

REISE IN DIE UNMITTELBARKHEIT | KAMELTREKKING IN SÜD-MAROKKO

29. Februar - 10. März 2012

Zurück in M'hamid verbringen wir zwei weitere Nächte im Hotel Chez le Pascha. Während eines Ruhetages erholen wir uns von den Eindrücken und Erlebnissen in der Wüste. Danach treten wir unsere Rückreise nach Ouarzazate an. Dabei besteht die Möglichkeit, in Berber-Kooperativen Teppiche, Töpferhandwerk, Schmuck und Gewürze einzukaufen. Es besteht kein Kaufzwang! Nach kurzer Übernachtung in Ouarzazate fliegen wir frühmorgens via Casablanca zurück.

Voraussetzungen

Die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu sammeln, sowie eine gute körperliche und psychische Verfassung sind zwingende Voraussetzungen für diese Reise. Wir weisen mit aller Deutlichkeit darauf hin, dass es sich NICHT um eine touristische Reise handelt, sondern um eine Reise mit sich selber hin zu sich selbst.

Die Seminarleitung übernimmt keinerlei Haftung für Schäden an Personen und Sachen. Entsprechende Versicherungen (Unfall, Krankheit, allfälliger Rücktransport, etc.) sind Sache der Teilnehmer.

Seminar- und Reiseleitung

Dr. med. Pascale Tognola, FMH Innere Medizin; www.roemerschloss.ch

Silvio-Andrea Maridati, Unternehmensberater, Coach und Bergführer

Mohamed Dakhamat, einheimischer Tourguide und Berberführer

Anmeldung und Infos: tognola@roemerschloss.ch



Pascale Tognola



Silvio-Andrea Maridati



Mohamed Dakhamat

Kosten

CHF 2'400.- für Seminar und Trekking inkl. aller Hotelübernachtungen (nur Doppelzimmer!), Vollpension, Trinkgelder und sämtlicher Transporte in Marokko.

Die Flugkosten betragen je nach Buchungszeitpunkt ca. CHF 400.- bis 600.-. Die Flüge müssen von den Teilnehmern selber organisiert werden (www.royalairmaroc.com).

Anmeldung

Schriftliche Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Die Anzahl der Teilnehmer ist beschränkt (max. 10 Personen). Eine Anzahlung von 50% der Seminarkosten ist innert 10 Tagen nach Anmeldung zu leisten, der Restbetrag bis spätestens 15.01.2012.

Anmeldeschluss ist der 15.12.2011.

DEFINITIVE ANMELDUNG ZUM SEMINAR VOM 29.02 - 10.03.2012

REISE IN DIE UNMITTELBARKEIT | KAMELTREKKING IN SÜD-MAROKKO

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
Die Anzahl Teilnehmer ist beschränkt. Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich.
Die Bezahlung von CHF 1200.- ist innert 10 Tagen nach Anmeldung zu leisten.

Anmeldeschluss ist der 15.12.2012.

Personalien:

Name	
Vorname	
Geburtsdatum	
Adresse	
PLZ/Ort	
Handy	
e-mail	
Persönliche Notfall-Nummer	

Haftung

Als Seminarteilnehmer trage ich jederzeit die volle Verantwortung für mich und meine Gesundheit. Gleichzeitig befreie ich die Seminarleitung von jeglichen Rechtsansprüchen.

Rücktrittskosten

Nach dem 15.12.2012: 30% der Kosten (720.- CHF)

Nach dem 15.01.2012: 50% der Kosten (1200.- CHF)

Nach dem 15.02.2012: 100% der Kosten (2400.- CHF)

Die Kosten entfallen, wenn uns ein geeigneter Ersatzteilnehmer gestellt wird.

Bankverbindung

Banca Raiffeisen Biasca-Lodrino CH-6710 Biasca | Konto 65 - 4434 - 3 | IBAN CH86 8038 2000 0015 7253 5
Dr. med. Pascale Tognola | Fachärztin FMH Innere Medizin | Asylstrasse 70 | CH-8032 Zürich

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die Bedingungen verstanden und akzeptiert habe und die entsprechende Bezahlung innert 10 Tagen auf oben genanntes Konto leisten werde:

Ort:Datum:Unterschrift:

Bitte das ausgefüllte Formular faxen an: +41 44 252 86 52

REISEVORBEREITUNG

Vor der Abreise zu organisieren

- Post abbestellen
- Blumengiessen organisieren
- Versorgung der Haustiere sicherstellen
- Reiseinfos bei Familie oder Freunden hinterlegen

Packliste

Reisedokumente

- Reisepass (mindestens noch 6 Monate gültig) + Kopie
- Flugticket
- Geld, EC-Karte, Kreditkarte

Reisegepäck

Unser Reisegepäck wird von den Kamelen getragen und darf deshalb keine Rollen, Hartschalen oder Gestelle enthalten.

- 1(!) Reisetasche mit 70-90 Liter Volumen (z.B. The NorthFace „Duffel“)
- 1 Daypack (kleiner Tagesrucksack)
- 1 faltbare Plastik-Tragtasche (erhältlich an jeder Migros-Kasse für 2.-) o.ä. für die Aufbewahrung von Utensilien, die während des Wüstentrekking nicht benötigt werden (Reisekleidung, Badezeug, etc.)

Daypack

- aufblasbares Sitzkissen zum Reiten (empfehlenswert)
- leichte, wetterfeste Jacke gegen Wind und - eher selten - gegen Regen
- Sonnenbrille mit Schutzfaktor 3 bis 4 (Lichtverhältnisse wie im Hochgebirge!)
- Sonnencreme, mind. Schutzfaktor 30
- Trinkflasche oder Trinksystem
- Toilettenpapier und Feuchttücher
- Feuerzeug (zum Verbrennen von Toilettenpapier)
- kleine Hygienebeutel (für persönliche Abfälle wie Binden, Tampons, benutzte Feuchttücher, etc.)

Reisekleidung für Flug- und Autoreisen

Bitte beachte, dass wir in einem muslimischen Land reisen; Schultern, Décolletée und Knie bleiben immer bedeckt!

- individuelle, bequeme Reisekleidung
- leichte Schuhe
- Badezeug (Pool im Hotel)

Tageskleidung für Trekking

- 2 bis 3 leichte, luftige Hemden mit langen Ärmeln
- 2 leichte, lange Hosen
- genügend Unterwäsche
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichtes Halstuch
- Teva-Sandalen o.ä.

Schlafen

Die Berber stellen uns pro Person eine Schlafmatte und zwei Decken zur Verfügung; die Nachttemperaturen können bis zum Gefrierpunkt absinken.

- guter Schlafsack
- ev. Biwaksack (notfalls stehen auch Zelte zur Verfügung)
- Fliesjacke oder warmer Pullover
- Thermounterwäsche (besonders empfehlenswert ist Merino-Wolle)
- Socken
- Mütze
- Taschenlampe

Persönliche Utensilien

- persönliche Toilettenartikel
- persönliche Medikamente
- Reserve-Kontaktlinsen
- Fotoapparat mit Schutzhülle (Sand!)
- ev. Ersatz-Akku
- ev. Handy + Ladegerät (kein Empfang während des Trekkings)
- Notizpapier und Schreibutensilien
- 1 kleinerer Stein aus deiner Umgebung



Falls du möchtest, kannst du ein paar Sachen zum Verschenken mitbringen (z.B. Kleider, Schuhe, Hefte, Farbstifte, etc.)