

## Vision Quest in der Wüste

10-tägige Reise vom 13. bis 22. November 2025



Erleben Sie ein einzigartiges und transformierendes Erlebnis in der ägyptischen Wüste. Während dieser Wüstenreise werden Sie professionell bei den Abenteuern Ihrer Seele begleitet. Die weite Landschaft und die magische Stille bilden den Rahmen für Ihren persönlichen Prozess. Dies bringt Sie in tiefere Verbindung mit sich selbst, macht klar, was Sie in Ihr Element bringt und was Sie hinter sich lassen können. Eine Vision Quest kann Ihre

innere Ruhe vertiefen, herausfordernd sein und inspirieren. Sie ist ein wichtiger Meilenstein in Ihrem Leben, und diese einzigartige Erfahrung wird Sie noch lange begleiten.

Die ägyptische Sahara wirkt mit ihrer Leere und überwältigenden Stille magisch auf jeden, der seine Schritte im Sand hinterlässt. Während dieser Reise werden Sie eingeladen, nach Ihrem eigenen natürlichen Rhythmus zu leben und in Verbindung mit dem Rhythmus der Wüste zu sein. Die Wüste ist seit Jahrtausenden als Ort der Besinnung bekannt und dafür, näher zu dem zu kommen, was für Sie wirklich wichtig ist.

Jetzt haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigene Vision Quest in der ägyptischen Wüste mit professioneller persönlicher Begleitung und liebevoller praktischer Unterstützung der einheimischen Beduinen zu erleben. Während dieser 10-tägigen Reise, von denen Sie 6 volle Tage und Nächte in der Wüste verbringen, begleiten wir Sie auf Ihrem Prozess. Während Ihrer Vision Quest sind Sie 4 Tage und 4 Nächte alleine (in der Nähe der Begleitung) in der Wüste. Danach gibt es Zeit, das Erlebte zu integrieren und in Ihr Leben mitzunehmen.

Während dieser Reise knüpfst du eine tiefe Verbindung zur Natur um dich herum, zu den verschiedenen Elementen und zu dir selbst. Du schläfst unter dem beeindruckenden Sternenhimmel. In den Tagen rund um deine individuelle Vision Quest werden vertiefende Übungen angeboten, wie Meditation, Visualisierung und Rituale. Es wird auch eine Einführung in deine Vision Quest gegeben, alles mit dem Ziel, dich noch tiefer mit dir selbst, deiner Essenz und dieser einzigartigen Landschaft zu verbinden.

Fokussiere dich auf deine Essenz, deinen Kern, das ist es, was du in der Wüste mühelos wiederfindest. Du triffst niemanden außer der Natur, den Beduinen und der Gruppe. Wusstest du, dass die Verbindung mit der Reinheit der Natur der kürzeste Weg zu dir selbst ist? Während dieser besonderen Reise liegt der Fokus auf deinem individuellen Prozess,

deiner inneren Führung und dem, was sich während deiner Vision Quest zeigt. Dabei lernst du das Leben in der Wüste kennen, unterstützt von den lokalen Beduinen.

### **Verbindung mit der Natur**



Auf dieser Reise kannst du wirklich erfahren, wie die Reinheit der Natur und die Stille der Wüste dich ganz von selbst wieder zu dir selbst zurückbringen. In der Oase übernachtet du in einem Eco-Resort, in der Wüste unter dem beeindruckenden Sternenhimmel, außerdem genießt du frisch zubereitete Mahlzeiten am Lagerfeuer (an den Tagen, an denen du während deiner Vision Quest nicht fastest). Du erlebst die enorme Weite der wunderschönen

Natur, die intensive Stille und die liebevolle Gastfreundschaft der Einheimischen. Es gibt keinen Raum für Verpflichtungen oder Stress. Professionelle Begleitung steht dir jederzeit zur Verfügung. Wir werden einige gemeinsame Rituale durchführen, und wenn du (zusätzlichen) Bedarf an persönlichem Coaching hast, kannst du dies ebenfalls äußern. Lass dich vor allem von allem überraschen, was dir begegnet und was dir die Wüste offenbart – sie ist unsere größte Lehrerin und Spiegel.

### **Folge deinem eigenen Rhythmus**

Während deiner Vision Quest folgst du ganz deinem eigenen Rhythmus, im Kontakt mit der Natur. Für uns ist es wichtig, dass du auf dieser Reise ganz du selbst sein kannst und darfst. Es ist deine Reise! Wir laden dich ein, deiner Intuition und deiner inneren Führung zu folgen. Diese besondere Vision Quest-Reise bringt eine intensive Verschmelzung mit der Wüste sowie mit Ägypten, den Menschen und der Natur. Erlebe Tage voller Staunen und kühle Nächte unter dem wunderschönen Sternenhimmel.

### **Begleitung**

Ein erfahrenes und professionelles Team lokaler Beduinen (Wüstenguides, Fahrer und Köche) ist für die praktische Durchführung vor Ort verantwortlich. Sie sind tief mit der Wüste verbunden, „verstehen“ den Rhythmus der Natur wie niemand sonst und spüren genau, was nötig ist, um in Harmonie zu leben und zu überleben. Sie passen den Rhythmus der Aktivitäten an das an, was sich in der Natur und in der Gruppe zeigt. Sie unterstützen unsere Logistik, damit wir den Moment zu 100 % genießen können und deine Vision Quest in einem sicheren Umfeld vollständig erleben kannst. So können wir tief mit uns selbst verbunden sein und in Kontakt mit dieser besonderen Natur bleiben.

Usha und ihr Mann Ahmad sind für die Begleitung, das Coaching und die Organisation dieser Reise verantwortlich.



**Usha** ist ausgebildete Naturheilkundlerin, schamanische Heilerin und Naturcoach. In Belgien betreibt sie eine Praxis für persönliche Coaching, systemische Arbeit und Teamcoaching in der Natur. Während einer Weltreise im Jahr 2008 wurde sie von Ägypten, der Wüste und ihrem Mann Ahmad verzaubert und entschied sich, einige Jahre dort zu bleiben. Heute lebt sie mit ihrer Familie in

Belgien, reist aber mehrmals im Jahr in ihr zweites Heimatland Ägypten. Sie fühlt sich sehr glücklich auf den Feldern der Bahariya-Oase oder auf einem wunderschönen Felsen voller Kristalle in der Stille der Wüste. Sie hat selbst den Wert einer Vision Quest erlebt (sowohl in der Natur Europas als auch in der ägyptischen Wüste) und spricht einigermaßen Arabisch. Sie verfügt über viel Erfahrung und Kenntnisse der lokalen Bräuche und Traditionen.



**Ahmad** ist in der Bahariya-Oase aufgewachsen und stammt aus einer Familie von Beduinen. Er ist mit dem einfachen Leben in der Wüste verwurzelt. Im Laufe der Jahre hat er umfangreiche Erfahrungen im Tourismus als Guide und Hotelmanager gesammelt. Er hat sein Diplom als Sozialarbeiter in Kairo erworben und arbeitet jetzt als Wohnbetreuer beim CAW in Belgien. Er lebt seit 12 Jahren in Belgien und spricht gut Englisch, Niederländisch und natürlich Arabisch. Ahmad ist stolz auf sein Land und seine Kultur und möchte dies gerne mit anderen teilen. Er ist

ruhig, hat einen guten Sinn für Humor und freut sich, wenn er sieht, wie Menschen zur Ruhe kommen und die Schönheit und Einfachheit der Wüste genießen.

---

## Über der Sahara

Die Sahara ist die größte Wüste der Welt. Die endlosen Sandflächen erstrecken sich über ganz Nordafrika. Die westliche Wüste Ägyptens ist einzigartig, weil dieses relativ kleine Gebiet eine so große Vielfalt an Landschaften bietet. Es gibt die Black Desert mit ihren schwarzen Bergen und die White Desert mit unglaublichen, surrealen weißen Felsformationen. In der Western Desert gibt es wandernde Sanddünen, geformt vom Wind, und den Crystal Mountain, wo durch das Aneinanderschieben der darunterliegenden Erdkrusten wunderschöne Kristalle an die Oberfläche kommen. Natürlich findet man dort auch grüne Oasen mit ihren Palmen und erfrischendem Wasser nach stundenlanger Weite. Die ägyptische Sahara hat mit ihrer Leere und überwältigenden Stille eine magische Wirkung auf jeden, der seine Schritte im Sand hinterlässt. Gemeinsam mit unseren Beduinenfreunden wählen wir einen geeigneten Ort in dieser wunderschönen Wüste, an dem wir ungestört sind und uns ganz auf deine Quest konzentrieren können.

## Temperatur

In der Wüste sind die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht extremer als in der Stadt. Die durchschnittlichen Temperaturen in den Wintermonaten liegen meist zwischen 5 °C nachts und 25 °C tagsüber. Dies sind ideale Temperaturen, um keine Probleme mit Sonne und Hitze zu haben. Abends hält uns das Lagerfeuer warm, aber da es stark abkühlen kann, sind warme Kleidung und ein Paar warme Socken keine schlechte Idee! Wir stellen auch warme Schlafsäcke und Kameldecken zur Verfügung.



## Programm

### Tag 1

Ankunft in Kairo (spätestens um 16:00 Uhr). Wir fahren direkt vom Flughafen zur Bahariya-Oase, eine 4,5-stündige Fahrt durch die Wüste. Übernachtung in einem schönen Eco-Resort in der Bahariya-Oase.

### Tag 2

Du kannst ausschlafen und hast Zeit, dich langsam zu akklimatisieren. Am Nachmittag erkundest du die schöne Bahariya-Oase. Du lernst die Einheimischen kennen und genießt das Leben vor Ort. Du bekommst frisch zubereitete ägyptische Mahlzeiten zum Mittag- und Abendessen. Gemeinsam beginnen wir langsam mit dem Reduzieren der Nahrung als Vorbereitung auf das Fasten während deiner Vision Quest. Wir machen ein Sharing und du erhältst weitere Erklärungen zum Medizinrad und einige praktische Tipps zum Leben in der Wüste. Außerdem hast du Zeit, deinen Rucksack für deine Vision Quest in der Wüste (neu) zu packen. Wir übernachten im selben Eco-Resort in der Bahariya-Oase.

### Tag 3

Wir verlassen die bewohnte Welt und die grünen Felder und fahren in die Wüste. Am Nachmittag kommen wir an dem Ort an, wo die Vision Quest stattfinden wird, und jeder besucht seinen eigenen Vision Quest-Platz. Gemeinsam bauen wir ein Tor und essen eine letzte gemeinsame leichte Mahlzeit. Wir führen ein gemeinsames Ritual durch und übernachten unter dem Sternenhimmel.

### Tag 4

Aufwachen durch die Sonne im Gesicht, spüren, was die Wüste mit dir macht, genießen der

Stille, der Weite und der bezaubernden Landschaften. Heute brichst du bei Sonnenaufgang durch das Tor auf zu deinem eigenen Vision Quest-Platz, wo du die nächsten vier Tage und Nächte verbringen wirst.

### **Tag 5, 6 und 7**

Vision Quest. Hier erlebst du deine persönliche Wüstenerfahrung allein. Die Begleitung ist in der Nähe und wird an den Kontaktstellen Wasser bringen und schauen, ob Hilfe benötigt wird.

### **Tag 8**

An diesem Tag kommst du langsam aus deiner individuellen Vision Quest zurück. Wir essen gemeinsam etwas Leichtes und es gibt Raum, deine Erfahrungen im Spiegelgespräch zu teilen. Wir nehmen uns Zeit, den Ort sorgfältig wieder aufzuräumen (leave no trace) und du wirst eingeladen, einen Brief an dich selbst zu schreiben. Wenn du dich körperlich wieder gestärkt fühlst, kannst du einen Spaziergang machen. Wir übernachten erneut unter den Sternen.

### **Tag 9**

Nach dem Frühstück verabschiedest du dich von der Wüste und reist zurück zur Bahariya-Oase, wo du langsam wieder Kontakt zur bewohnten Welt aufnimmst. Am Nachmittag hast du freie Zeit. Du kannst spazieren gehen, ein Buch lesen und deine Wüstenerfahrungen weiter integrieren. Gemeinsam gestalten wir ein Abschlussritual am Lagerfeuer, um unsere Reise zu beenden. Übernachtung im Eco-Resort in der Bahariya-Oase.

### **Tag 10**

Gemeinsames Frühstück und Abreise zurück Richtung Kairo/Flughafen. Unser gemeinsamer Transport fährt gegen 10:00 Uhr nach Kairo ab. Wenn du lieber früher oder später zurück nach Kairo reisen möchtest, ist dies nach Absprache und gegen Aufpreis möglich.

### **Preis:**

(1) 1850 Euro pro Person bei 6 bis 8 Teilnehmern \*

Preis:

- Reise, Unterkunft und Begleitung durch Ahmad und die Beduinen in Ägypten: 1495 Euro pro Person (direkter Beitrag an die Beduinen vor Ort)
- Begleitung/Organisation und Coaching durch Usha Henning (Inside Nature): 495 Euro pro Person (inkl. MwSt. für Privatpersonen, exkl. MwSt. für Unternehmen)



(2) Gesamt: 1990 Euro pro Person bei 4 Teilnehmern.

\*Dies ist eine einmalige Preisgestaltung, da die Reise in dieser Form ein Pilotprojekt ist.

\*\* Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 4 und maximal 8.

**Inklusive:**

- Fundierte Vorbereitung und Vorgespräch

**Exklusive:**

- Flugtickets (Hin- und Rückflug Brüssel/Amsterdam/Düsseldorf/Köln-Kairo ab 350 € pro Person)
- Visum (bei Ankunft am Flughafen Kairo erhältlich) à 25 €
- Kosten für zusätzliche Ausflüge (in der Oase oder Kairo), die nicht im Programm enthalten sind, sowie Souvenirs
- Einzelzimmerzuschlag: 120 € pro Person für alle Hotelübernachtungen zusammen
- Reise- und/oder Reiserücktrittsversicherung (gerne beraten wir dich hierzu)
- Trinkgelder\*\*

\*\* In Ägypten ist es üblich, am Ende der Wüstenreise den Beduinen, die uns begleitet haben, Trinkgeld zu geben. Richtwert 50 bis 70 Euro insgesamt, du bist dabei aber völlig frei. Bedenke, dass die Beduinen nie im Voraus wissen, wann sie wieder Arbeit haben. Trinkgelder und Gehälter werden über das Jahr und die Familien verteilt. Es gibt keine soziale Absicherung, keine Renten- oder Krankenversicherung. Trinkgelder für Bus, Taxi und Hotel während der Gruppenreise sind im Reisepreis enthalten.

---

**Flugtickets**

Wir reisen in kleinen Gruppen und die Reise findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen statt. Du bist selbst für die Buchung deines Flugtickets verantwortlich. Es ist wichtig, dein Ticket so früh wie möglich zu buchen, da die Preise dann günstiger sind. Wir empfehlen jedoch, nicht zu buchen, bevor du bei uns überprüft hast, ob genügend Anmeldungen vorliegen! Wir informieren dich auf jeden Fall, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und die Reise definitiv stattfindet. Eine rechtzeitige Anmeldung für diese Reise ist also für alle wichtig.

---

**Kennenlernen und Vorbereitung**

Wenn du an dieser Reise teilnimmst, kannst du, wenn du möchtest, auch Mitglied der geschlossenen WhatsApp-Gruppe für diese Reise werden. In dieser Gruppe kannst du auch die anderen Teilnehmer kennenlernen. Dort findest du auch weitere praktische Informationen und Tipps für die Reise und kannst Fragen stellen.

Wir freuen uns darauf, euch in der magischen Wüste Ägyptens zu treffen!  
*Usha, Ahmad und unser Beduinen-Wüstenreise-Team.*