

Vision Quest in de Woestijn

10 daagse reis



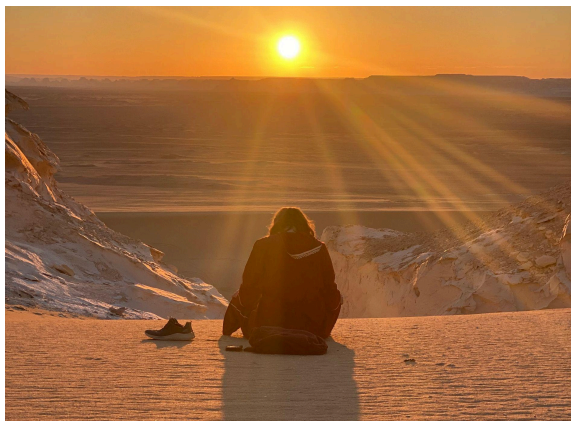
Ervaar een unieke en transformerende beleving in de Egyptische woestijn. Tijdens deze woestijnreis word je professioneel begeleid in de avonturen van je ziel. Het uitgestrekte landschap en de magische stilte vormen de bedding voor jouw persoonlijke proces. Dit brengt je dieper in contact met jezelf, maakt helder wat je in je element brengt en wat je achter je kunt laten. Een Vision Quest kan je innerlijke rust verdiepen, confronterend zijn én inspireren. Het is een belangrijke mijlpaal in je leven en deze unieke ervaring zal je nog lang met je meedragen.

De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en overweldigende stilte een magische uitwerking op iedereen die zijn stappen in het zand achterlaat. Tijdens deze reis word je uitgenodigd om te leven volgens je eigen natuurlijke ritme en in verbinding met het ritme van de woestijn. Al millennia lang is de woestijn bekend als een plek voor bezinning en om dichterbij datgene te komen dat er werkelijk toe doet voor jou.

Nu is er de gelegenheid om met professionele persoonlijke begeleiding en liefdevolle praktische ondersteuning van de lokale bedoeïenen je eigen Vision Quest te beleven in de Egyptische woestijn. Tijdens deze 10-daagse reis, waarvan je 6 volle dagen en nachten in de woestijn bent, begeleiden we je in je proces. Je bent 4 dagen en 4 nachten alleen (in de nabijheid van de begeleiding) in de woestijn tijdens je Vision Quest. Daarna is er tijd om te integreren wat je hebt ervaren en dit mee te nemen in je leven.

Tijdens deze reis maak je een diepe verbinding met de natuur om je heen, de verschillende elementen en met jezelf. Je slaapt onder de indrukwekkende sterrenhemel. In de dagen rondom je individuele Vision Quest worden verdiepende oefeningen aangereikt zoals meditatie, visualisatie en rituelen. Er wordt ook uitleg gegeven over je Vision Quest, alles met als doel je nog dieper te verbinden met jezelf, je essentie en dit exclusieve landschap.

Focus op je essentie, je kern, dat is wat je in de woestijn zonder veel moeite terugvindt. Je komt niemand anders tegen dan de natuur, de bedoeïenen en de groep. Wist je dat verbinding met de puurheid van de natuur de kortste weg naar jezelf is? Tijdens deze bijzondere reis ligt de focus op je individuele proces, je eigen innerlijke leiderschap en datgene wat er zich aandient tijdens je Vision Quest. Daarbij maak je kennis met het woestijnleven, ondersteund door de lokale bedoeïenen.



Verbinding met de natuur

Tijdens deze reis kun je echt ervaren hoe de puurheid van de natuur en de stilte van de woestijn je als vanzelf helemaal terugbrengen bij jezelf. In de oase overnacht je in een Eco Resort, in de woestijn onder de indrukwekkende sterrenhemel, ook geniet je van vers gekookte maaltijden op het kampvuur (tijdens de dagen dat je niet aan het vasten bent gedurende je Vision Quest) ervaart je de enorme uitgestrektheid van de prachtige natuur, de intense stilte en de liefdevolle gastvrijheid van de lokale bevolking. Er is geen plaats voor moeten

en stress. Professionele begeleiding staat altijd voor je klaar. We zullen een aantal gezamenlijke rituelen doen en als je (extra) behoefte hebt aan persoonlijke coaching, kun je dit ook aangeven. Laat je bovenal verrassen door alles wat er op je pad komt en wat de woestijn aan je openbaart, zij is onze grootste leraar(es) en spiegel.

Volg jouw eigen ritme

Tijdens je Vision Quest volg je helemaal je eigen ritme, in contact met de natuur. Het is voor ons belangrijk dat je deze reis helemaal jezelf kunt en mag zijn. Het is jouw reis! We nodigen je uit om je intuïtie en innerlijk leiderschap te volgen. Deze speciale Vision Quest-reis brengt een intense versmelting met de woestijn en met Egypte, de mensen en de natuur. Beleef dagen van verwondering en verkoelende nachten onder de prachtige sterrenhemel.

Begeleiding

Een ervaren en professioneel team van lokale bedoeïenen (woestijn gidsen, chauffeurs en koks) staat in voor de praktische uitvoering ter plaatse. Ze zijn intens verbonden met de woestijn, "begrijpen" het ritme van de natuur als geen ander en voelen perfect aan wat er nodig is om in harmonie te leven en te overleven. Ze stemmen het ritme van de activiteiten af op wat zich aandient in de natuur en in de groep. Ze ondersteunen onze logistiek zodat wij 100% van het moment kunnen genieten en je Vision Quest volop en in een veilige setting kunt beleven. Hierdoor kunnen we diep verbonden zijn met onszelf en in voeling met deze bijzondere natuur.

Usha en haar man Ahmad staan in voor de begeleiding, coaching en organisatie van deze reis.



Usha is opgeleid als natuurgeneeskundig therapeut, sjamanistisch genezer en natuurcoach. Ze heeft in België een praktijk voor persoonlijke coaching, systemisch werk en teamcoaching in de natuur. Tijdens een wereldreis in 2008 werd ze betoverd door Egypte, de woestijn en haar man Ahmed, en besloot een aantal jaar daar te blijven. Nu woont ze samen met haar gezin in België, maar reist een aantal keer per jaar naar hun tweede thuisland Egypte. Ze voelt zich intens gelukkig in de velden van de

Bahariya-oase of op een prachtig rotsblok vol kristallen in de stilte van de woestijn. Ze heeft

zelf de waarde van een Vision Quest ervaren (zowel in de natuur in Europa als in de woestijn van Egypte) en spreekt redelijk Arabisch. Ze heeft veel ervaring en kennis van de lokale gewoonten en gebruiken.



Ahmad is opgegroeid in de Bahariya oase en komt uit een familie van bedoeïenen. Hij is vergroeid met het eenvoudige leven in de woestijn. Door de jaren heeft hij de nodige ervaring opgedaan in het toerisme als gids en manager van hotels. Hij behaalde zijn diploma als sociaal werker in Cairo en werkt nu als woonbegeleider bij de CAW in België. Hij woont sinds 12 jaar in België en spreekt goed Engels, Nederlands en natuurlijk Arabisch. Ahmad is trots op zijn land en cultuur en wil dit graag met mensen delen. Hij is rustig, heeft een goed gevoel voor humor en geniet ervan als hij ziet hoe mensen tot rust komen en genieten van de schoonheid en eenvoud van de woestijn.

Over de Sahara

De Sahara is de grootste woestijn ter wereld. De eindeloze zandvlaktes strekken zich uit over heel Noord-Afrika. De Westelijke Woestijn van Egypte is uniek omdat dit relatief kleine gebied zo'n verscheidenheid aan landschappen bevat. Je hebt de Black Desert met zwarte bergen en de White Desert met ongelooflijke, surrealistische witte rotsformaties. Er zijn bewegende zandduinen in de Western Desert, getekend door de wind, en Crystal Mountain, waar prachtige kristallen aan de oppervlakte komen door het over elkaar schuiven van de onderliggende aardkorsten. Uiteraard vind je er ook de groene oases, met hun palmbomen en verfrissend water na uren van uitgestrekte vlakte. De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en overweldigende stilte een magische uitwerking op iedereen die zijn stappen in het zand achterlaat. Samen met onze bedoeïen vrienden kiezen we een geschikte plek in deze prachtige woestijn, waar we niet gestoord zullen worden en volledig kunnen focussen op je Quest.

Temperaturen

In de woestijn zijn de temperatuurverschillen tussen dag en nacht extremer dan in de stad. De gemiddelde temperaturen in de wintermaanden schommelen meestal tussen 5°C 's nachts en 25°C overdag. Dit zijn ideale temperaturen om geen last te hebben van zon en hitte. 's Avonds houdt het kampvuur ons warm, maar omdat het flink kan afkoelen, zijn warme kledij en een paar warme sokken geen overbodige luxe! We voorzien ook warme slaapzakken en kamelen dekens.



Programma

Dag 1

Aankomst in Caïro (uiterlijk om 14.00 uur). We reizen rechtstreeks vanaf het vliegveld naar de Bahariya-oase, een rit van 4,5 uur door de woestijn. Overnachting in een mooi Eco Resort in de Bahariya-oase.

Dag 2

Je slaapt uit en hebt de tijd om rustig te landen. 's Middags verken je de mooie Bahariya-oase. Je maakt kennis met de lokale bevolking en proeft van het leven ter plaatse. Je geniet van vers gekookte Egyptische maaltijden voor lunch en diner. We starten samen met het langzaam afbouwen van het eten ter voorbereiding van het vasten tijdens je Vision Quest. We doen een sharing en je krijgt meer uitleg over het medicijnwiel en enkele praktische tips voor het leven in de woestijn. Ook is er tijd voorzien om je tas (her)in te pakken voor je Vision Quest in de woestijn. We overnachten in hetzelfde Eco Resort in de Bahariya Oase.

Dag 3

We laten de bewoonde wereld en de groene velden achter ons en vertrekken naar de woestijn. We arriveren in de namiddag op de locatie waar de Vision Quest zal plaatsvinden, en iedereen bezoekt zijn/haar eigen Vision Quest-plek. We bouwen samen een poort en eten een laatste gezamenlijke lichte maaltijd. We doen een gezamenlijk ritueel en overnachten onder de sterrenhemel.

Dag 4

Wakker worden door de zon op je gezicht, voelen wat de woestijn met je doet, genieten van de stilte, de uitgestrektheid en de betoverende landschappen. Vandaag vertrek je bij zonsopgang door de poort, naar je eigen Vision Quest-plek, waar je de komende vier dagen en nachten zult verblijven.

Dag 5, 6 en 7

Vision Quest. Hier beleef je alleen jouw persoonlijke woestijnervaring. De begeleiding is dichtbij en zal langs de contactplekken wandelen om water te brengen en te zien of er noden zijn.

Dag 8

Deze dag kom je langzaam weer terug uit je individuele Vision Quest. We zullen gezamenlijk iets lichts eten en er is ruimte om je ervaringen te delen tijdens een spiegelgesprek. We

nemen de tijd om de plek zorgvuldig weer op te ruimen (leave no trace) en je wordt uitgenodigd om een brief voor jezelf te schrijven. Als je je fysiek weer wat aangesterkt voelt, kun je een wandeling maken. We overnachten weer onder de sterren.

Dag 9

Na het ontbijt neem je afscheid van de woestijn en reis je terug naar de Bahariya Oase, waar je weer langzaam contact maakt met de bewoonde wereld. In de namiddag heb je vrije tijd. Je kunt een wandeling maken, een boek lezen en je woestijnervaringen verder integreren. We creëren samen een eindritueel rond het kampvuur om onze reis af te ronden. Overnachting in het Eco Resort in de Bahariya Oase.

Dag 10

Gezamenlijk ontbijt en vertrek terug richting Cairo/ Vliegveld. Ons gezamenlijk vervoer vertrekt rond 10.00 uur richting Cairo, indien je graag iets eerder of juist later terug reist naar Cairo is dit mogelijk in overleg en tegen een meerkost.



Prijs:

- Reis, accommodatie en begeleiding van Ahmad en de bedoeïenen in Egypte: **1495 euro p.p.** (bijdrage rechtstreeks aan de Bedoeïenen ter plaatse)
- Begeleiding/organisatie en coaching door Usha Henning (Inside Nature): **795 euro p.p.** (inclusief BTW voor particulieren, exclusief BTW voor bedrijven)

Totaal: 2290 euro p.p.

** Het minimum aantal deelnemers is 4 en maximaal 8.

Inclusief:

- Gedegen voorbereiding en intakegesprek

Exclusief:

- Vliegtickets (retour Brussel/Amsterdam/ Dusseldorf/ Keulen-Cairo vanaf €350 pp)
- Visum (te verkrijgen bij aankomst op het vliegveld van Cairo) à €25
- Kosten voor extra uitstappen (in de Oase of Cairo) die niet opgenomen zijn in bovenstaand programma en souvenirs
- Toeslag 1-persoonskamer: €120 pp voor alle hotelovernachtingen samen
- Reis- en/of annuleringsverzekering (we adviseren je hier graag over)
- Fooien**

* Het is in Egypte gebruikelijk om aan het einde van de woestijnreis een fooi te geven aan de bedoeïenen die ons hebben begeleid. Indicatie €50 a 70 euro totaal, maar je bent daarin

helemaal vrij. Houd in gedachten dat de bedoeïenen nooit van tevoren weten wanneer zij opnieuw werk hebben. Fooien en salaris worden over het jaar én over de families verdeeld. Er is geen enkele vorm van sociale voorzieningen, pensioen of ziektekostenverzekering. De fooien voor bus, taxi en hotel tijdens de groepsreis zijn inbegrepen in de kostprijs van de reis.

Vliegtickets

We reizen in kleine groepen en de reis gaat door met minimaal 4 deelnemers. Je bent zelf verantwoordelijk voor het boeken van je vliegticket. Het is belangrijk je ticket zo vroeg mogelijk te boeken, dan zijn de prijzen voordeliger. We raden je echter aan om niet te boeken voordat je bij ons gecheckt hebt of er voldoende inschrijvingen zijn! We verwittigen je sowieso wanneer het minimum aantal deelnemers is ingeschreven en de reis definitief doorgaat. Op tijd inschrijven voor deze reis is dus voor iedereen van belang.

Kennismaking en voorbereiding

Als je meekomt op deze reis, kun je, als je dat wilt, ook lid worden van de besloten WhatsApp-groep voor deze reis. In deze groep kun je ook de andere deelnemers leren kennen. Je vind er ook verdere praktische informatie en tips voor de reis en kunt er vragen stellen.

We verheugen ons erop om jullie te ontmoeten in de magische woestijn van Egypte!

Usha, Ahmad en ons bedoeïen woestijnreis-team