

Transformerende coachreis

11-daagse wandelreis voor VROUWEN



Een reis door de woestijn is een unieke ervaring. Als je eenmaal de leegte, de stilte, de diepte en de grootte van de woestijn hebt ervaren weet je wat voor transformerend effect de woestijn heeft. Een gevoel dat je niet kunt beschrijven maar alleen kunt ervaren.

Steeds opnieuw zijn we verliefd geworden op de magie van dit bijzondere landschap, omdat geen woestijn hetzelfde is; maar het zand, de ruimte en de stilte hebben ze gemeen.

En in die ruimte en stilte gebeurt het.

Het terugvinden van de verbinding met jezelf. Even geen telefoon, even geen thuis, iedere dag een stukje dieper de woestijn in is een stukje meer naar binnen. Alleen jij met een groep mooie vrouwen die dit avontuur allemaal aangaan om weer een transformerende stap in hun ontwikkeling te zetten.

Slapen onder de sterrenhemel, uren wandelend, op een kameel of te voet, door het oneindige landschap bestaand uit zand maar ook rotsen, stenen en kalksteen, eten bij het kampvuur en mediteren bij de opkomende zon. We hebben een programma met veel ruimte (letterlijk ;)) wat gaandeweg ingevuld wordt met sharings, rituelen en mooie oefeningen inclusief 24 uur stilte en een ademcirkel.

Reisplanning

In deze tiendaagse reis (acht volle dagen in Egypte waarvan vijf volle dagen in de woestijn) nemen we je mee naar een prachtig deel van de westelijke Sahara waar de woestijn zich in verschillende gedaantes laat zien. Van de zwarte woestijn, grote zandduinen en mooie gebergtes met kloven tot aan prachtige woestijn met kristalformaties.

Na landing op Caïro rijden we naar een authentiek Egyptisch oasedorp en slapen daar in een eco-lodge midden in de dadelvelden. Op dag twee maken we kennis met elkaar én met de bedoeïenen en hun leven, vertoeven we in de oase, picknicken in de bijbehorende tuinen en genieten we van authentiek Arabisch eten. De volgende dag vertrekken we per jeep naar de

woestijn. Daarna zullen we ons per jeep (1e dag), te voet (drie volle dagen) en op een kameel (volle dag) verplaatsen en zul je verrast worden door het afwisselende landschap dat de woestijn rijk is.

We slapen onder de sterrenhemel* (of als je wilt in een tentje) en we worden begeleid door een team van toegewijde bedoeïenen die zorgen voor de logistiek, fijne plekken om ons kamp op te slaan en overheerlijk (als je wilt vegetarisch) eten. Vijf dagen gaan we de ruimte en de stilte in om de verstillings in onszelf te ervaren. We doen meditatie, sharings en rituelen en laten het programma als vanzelf ontstaan: de woestijn doet de rest.



Na vijf nachten keren we terug naar de eco-lodge om daar nog te zwemmen in een natuurlijke bron, lekker uit te rusten en te overnachten. Op de laatste dag sluiten we ons avontuur af in de woestijn en reizen naar Caïro voor de laatste nacht en nog een gezamenlijk diner. De volgende ochtend worden we vroeg naar het vliegveld gebracht.

De sterrenhemel is voor de reis in februari 2026 gegarandeerd aangezien we in het laatste kwartier van de maan richting de nieuwe maan naar de woestijn gaan. Dus in de avond en nacht zullen we genieten van een gitzwarte hemel met oneindig veel sterren.

Begeleiding

Deze reis wordt begeleid door Esmeralda (Vrouwen met LEF) en Anselma (LEF in Business). Ondersteund door Usha Henning van [Inside Nature](#) en het fantastische bedoeïenen team van [Inside Nature Adventures](#).

Wij hebben inmiddels meerdere woestijnreizen voor vrouwen begeleid. Twee keer naar [Marokko](#) (2019), in 2022 naar de Wadi Rum in Jordanië en in februari 2025 een reis naar de woestijn in Egypte. Daarnaast hebben we een prachtige Palestina reis gemaakt met 13 vrouwen in 2020 (zie de documentaire [A million steps for love](#)) en zijn we in augustus 2025 naar Mongolië geweest. Het blijft voor ons magisch om met een groep vrouwen naar de woestijn te gaan. Dus dat gaan we in 2026 weer doen.

Wat kun je, praktisch gezien, verwachten?

- Datum: 10 dagen van 04 februari en 14 februari 2026
- Manier van reizen: Jeep, wandelend, kamelen
- Overnachting: combinatie van hotel, eco-lodge, 'camping out' en onder de sterren
- Max. deelnemers: 10
- Kosten: circa € 2995,- exclusief vlucht

- Inclusief: alle transfers, overnachtingen, 3 maaltijden per dag, voldoende water en fooien
- Exclusief: vlucht Amsterdam – Caïro (Transavia). De vlucht moet je zelf boeken, houd rekening met ongeveer € 450,- aan kosten. E.e.a. gebeurt wel in onderling overleg, om zoveel als mogelijk in hetzelfde vliegtuig te zitten. Maar mocht je eerder willen komen of langer willen blijven dan kan dat
- Exclusief: persoonlijke uitgaven (zoals souvenirs)
- Exclusief: visum (€ 25,-), reis- en annuleringsverzekering (verplicht)

Transformerende coachreis



Dit betekent dat je deze week op een diepgaande manier met jouw bewustzijnsontwikkeling aan de slag gaat, zonder de afleiding van het hectische bestaan dat we doorgaans leiden. We hebben een 'licht' programma, dat wil zeggen dat er ruimte is voor meditatie, proceswerk, sharings, rituelen, (24 uur) stilte en coachmomenten. Maar het wil ook zeggen dat we ruimte laten aan wat er in het moment ontstaat. Het lopen, de groep en de natuur zullen allemaal hun werk doen en daar werken wij dan weer mee. De begeleiding staat 24/7 voor je klaar om jou de veiligheid, de diepgang en de luchtigheid te kunnen geven die je nodig

hebt! Het werken met vrouwen is voor ons al jaren zeer vervullend. Altijd ontstaat er een magische sisterhood. Laat staan wat er kan gebeuren in de woestijn met een groep prachtige vrouwen. We kunnen niet wachten om dat opnieuw te ervaren.