



ABLAUF DER WÜSTENREISE 9.11.-18.11.2024

Allgemeine Informationen für den Wüstenretreat „Wüstenrose“

- Auf dieser Wüstenreise genießt du die Vollverpflegung mit tunesischen Spezialitäten – inkl. Zwischensnacks, Tee und Kaffee. Alles wird von Einheimischen frisch vor Ort zubereitet. Auch Nicht-Vegetarier kommen auf ihre Kosten.
- Während der Reise begleiten uns erfahrene Wüstenführer. Wie unsichtbare Helfer werden sie sich bemühen, uns jeden Wunsch zu erfüllen und uns mit allem Nötigen zu versorgen, ohne unseren Frauenkreis in irgendeiner Form zu „stören“.
- Wir schlafen im traditionellen Berber-Zelt, das speziell für uns aufgestellt und eingerichtet wird. Es ist jedoch dir überlassen, wenn du unterm freien Himmel schlafen willst, um die Wüste und den Sternenhimmel hautnah zu erleben.
- Falls du nicht gerne länger auf dem Boden sitzen möchtest, wird es Hocker geben.
- In der Weite und Klarheit der Wüste brauchen wir nicht viel Gepäck, darum lassen wir alles Überflüssige im Schließfach des Hotels in Douz zurück.

Nutze die geplanten Infoabende, um weitere Informationen über die Reise einzuholen und deine Fragen an mich zu stellen. Termine findest du rechtzeitig [auf meiner Website](#).

Tag 1: Willkommen in Tunesien / Djerba

Du wirst von unserem Fahrer Ali im Flughafen abgeholt und zum Hotel "[Patio De Mezraya](#)" in Djerba gebracht. Im Hotel heiße ich dich herzlich willkommen. Da alle Teilnehmerinnen unterschiedlich anreisen, hast du nun Zeit, um in Ruhe anzukommen und den Rest des Tages beispielsweise am Pool zu verbringen. Wenn alle angereist sind und noch etwas Zeit bis zum Abendessen übrig ist, ist ein Ausflug ans Meer möglich.

Spätestens beim Abendessen gegen 19.00 Uhr findet sich die komplette Reisegruppe zusammen – und du lernst in entspannter Atmosphäre alle Mitreisenden kennen.

Tag 2: Reise nach Douz

Nach dem Frühstück geht es mit einem bequemen Kleinbus nach Douz. Während der Fahrt, die etwa vier Stunden dauert, lässt du dich von den ersten authentischen Eindrücken berühren und tauchst in den Spirit des Landes ein. Wir fahren durch traditionelle Berberdörfer und genießen atemberaubende Berglandschaften; machen kurze Snackpausen, um uns von der Sonne Tunesien begrüßen zu lassen und uns kurz die Beine zu vertreten.

Wir übernachten im Hotel "[Sahara Douz](#)" in Doppelzimmern. Gerne kannst du gegen Aufpreis von 30 Euro ein Einzelzimmer buchen.



NAWAL BOUSSI

Nachmittags kannst du dich auf ein Hamam-Erlebnis freuen oder am Pool verweilen, bis wir ein wenig später mit zwei Jeeps zum Sahara Shop fahren. Hier kannst du Turban, Schleier oder Sonstiges für deine Wüstenzeit erwerben.

Den Tag schließen wir mit einem gemeinsamen Abendessen ab und bereiten uns auf unsere Wüstenreise vor.

Tag 3: Die Wüste empfängt uns

Den Tag begrüßen wir mit ein paar saften Yoga-Übungen oder einer Meditation, um uns mit der Natur zu verbinden und uns auf die Wüste einzustimmen. Nach dem Frühstück fahren wir mit zwei Jeeps zu unserem Wüstencamp. Hier, inmitten einer atemberaubenden Wüstenlandschaft, kommen wir in aller Ruhe an und tauchen in ihre geheimnisvolle Stille ein. Welche Geschenke, Erlebnisse und Erkenntnisse hat sie für uns parat? Das werden wir sowohl gemeinsam während der stimmungsvollen Rituale als auch jede für sich in den kommenden vier Tagen herausfinden.

Tag 4-6: Die Wüstenzeit

Von da an sind wir willkommene Gäste der Sahara und geben uns ihrer Weite und Stille hin. Wir reisen nicht nur in die Tiefen der Wüste, sondern auch in unser Innerstes; folgen den Spuren der Urweiblichkeit; entdecken während Meditationen, sanften Yogasequenzen, Ritualen und energetischen sowie Körper-Übungen immer mehr uns selbst. Da ich mich gerne an der Gruppendynamik orientiere, lege ich kein konkretes Programm fest, sondern gestalte diese Tage je nach unserer Energie und den Gegebenheiten des Tages:

- Freue dich auf Sonnenauf- und Untergänge in Stille und lausche dem Sand.
- Genieße die vor Ort zubereiteten traditionellen tunesischen Leckereien und auf Holzkohle frisch gebackenes Brot.
- Bereise deine eigenen inneren Welten während inspirierender Rituale und intuitiver Sessions,
- wandere auf dem starken Rücken eines Kamels durch die Dünen der Sahara,
- fröne der Weite und der friedvollen Stimmung der Wüste – ganz wie du es magst.

Nach dem Abendessen lassen wir dem Tag Revue passieren und tauschen am Lagerfeuer das Erlebte und Gefühlte aus, begleitet von einer Teezeremonie, sanfter traditioneller Trommel- und Pfeifenmusik oder vom Gesang des Sandes und des brennenden Holzes. So wächst auch unser Zusammenhalt jeden Tag ein wenig mehr – sowie unsere Reise zur eigenen Essenz immer tiefer geht.

Am letzten Abend feiern wir gemeinsam die erwachte Weiblichkeit und die Rückkehr zu uns selbst.



NAWAL BOUSSI

Tag 7: Abschied von der Wüste

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von unserem Wüstencamp und kommen nachmittags im Hotel [Sahara Douz](#) an. Den Rest des Tages gestaltest du frei: ob am Pool, im Hamam oder an einem der schattigen Plätze mit deinem Lieblingsbuch in der Hand. Ausgeruht und frisch gemacht besuchen wir die Stadt, wo du auch Souvenirs kaufen kannst, bevor wir uns zum Abendessen treffen. Danach gibt es ein paar Überraschungen, die dich noch tiefer mit dem Spirit von Tunesien verbinden. Damit deine Wüstenreise in den Camp „Wüstenrose“ noch lange in deinem Herzen nachklingt.

Tag 8: Die Rückkehr nach Djerba

Am frühen Morgen geht es zurück nach Djerba zum Hotel "[Patio De Mezraya](#)". Dort verbringst du den Tag ganz nach deinem Belieben. Vielleicht möchtest du das Erlebte reflektieren und deine Erkenntnisse für dich finalisieren – oder mit anderen Reiseteilnehmerinnen austauschen? Natürlich kannst du auch einfach nur abschalten und die Annehmlichkeiten des Hotels genießen. Bei Interesse biete ich eine Yoga-Session oder eine Meditation an.

Tag 9: Die Rückreise nach Deutschland

Entsprechend deiner Abflugzeit wirst du zum Flughafen gebracht. Natürlich kannst du die Reise in Eigenregie verlängern, um deine Eindrücke zu vertiefen. Gerne unterstützen wir dich vor Ort – [lass es unseren Koordinator Ljubomir wissen](#)