



## *Die Wege der Weisheit führen durch die Wüste* (Weisheit der Beduinen)

Auszeit-Seminar in der Sahara Marokkos  
bewegen – besinnen – auftanken – neu ausrichten

21.03.2021 ab Marrakech – 29.03.2021 in Marrakech

Zu den Reisetterminen sind die Temperaturen angenehm warm am Tag und kühl in der Nacht. Im März 2021 wandern wir mit zunehmendem Mond. Tauchen Sie in eine völlig andere Welt, um aufzutanken, sich innerlich zu sortieren oder sich selbst neu zu entdecken und einen veränderten Blick auf die eigene Lebenswelt zu gewinnen.

### Die Inhalte des Seminars:

**BEWEGEN:** Unser Fokus liegt auf der Regeneration des Körpers im gleichmäßigen Gehen. In der Bewegung lösen sich Verspannungen, es lockern sich unsere Muskeln, Sie finden Ihren eigenen Rhythmus. Durchatmen, Aufatmen und Ballast abwerfen.

**BESINNEN:** Einfach nur sein. Fern vom Lärm der Zivilisation finden Sie innere Ruhe und Kontemplation. Vormittags gehen wir regelmäßig schweigend, nehmen die Stille und Weite der Wüste in uns auf und können ganz bei uns selbst einkehren.

**AUFTANKEN:** Im Wandern ohne Gepäck und in gefühlter Zeitlosigkeit können wir uns frei fühlen und Energie tanken. Köstliche marokkanische Gerichte geben Kraft. Gemeinsame Meditationen, Übungen der Stille oder der Austausch von Gedanken und Geschichten am abendlichen Feuer geben neue Kraft und Inspiration.

**NEU AUSRICHTEN:** In einem kleinen Auszeit-Tagebuch können Sie Fragen und Einsichten festhalten: Gedanken, Gefühle und Impulse - alles, was von innen kommt, sich zeigen möchte und nach der Rückkehr im persönlichen Lebens(t)raum Platz haben soll.

### Die Seminartage

Am ersten Tag werden wir am frühen Nachmittag zum Ausgangspunkt gefahren und wandern von dort aus zum Basiscamp. Wir beginnen mit einem gemeinsamen traditionellen marokkanischen Abendessen in entspannter Atmosphäre und übernachten in traditionellen Nomadenzelten.



Jeweils nach dem Frühstück ziehen wir gemeinsam als Karawane täglich vier bis fünf Stunden zu unterschiedlichen Rastplätzen in der Sahara, unterbrochen von einer mehrstündigen Mittagspause im Schatten einer Akazie oder Tamariske, wo wir nach marokkanischer Art von meinem Berberteam verköstigt werden.



**Cornelia Korreng**  
Coaching  
Supervision  
Mediation

Die Ausrüstung, Verpflegung und Lasten werden von den Kamelen getragen. Sollten einen die Füße nicht mehr tragen darf auf einem Kamel geritten werden.

Wir wandern im gleichmäßigen Tempo der Berber und Kamele – ohne Uhr, nach dem Stand der Sonne. Wir sind umgeben von Stille – Sonne – kühlenden Prisen – ockerfarbenem Sand oder dunklen Steinen – blauem Himmel – Dünen – Wüstenpflanzen. Dem Tageslauf folgend entschleunigen wir unser Lebenstempo, finden in unsere Mitte. Sie können Alltag und Berufsstress ablegen – atmen, staunen, genießen, in die Weite sehen. An Meditationen und Achtsamkeitsübungen können Sie morgens oder abends teilnehmen. Wir schlafen in Nomadenzelten oder unter dem fantastischen Sternenhimmel der Wüste.



Sie können ganz individuell jedem Tag ein Motto oder eine Überschrift geben, Sie haben ebenso die Freiheit in den Tag hineinzulaufen und überraschenden Einsichten zu begegnen und in den Pausen bei marokkanischem Tee einfach nur sein.

**Kosten Transfer und Wüstenaufenthalt pro Person: 800,00 € (gegen Bestätigung vor Ort bar zu bezahlen)**

Abfahrt 21.03.2021 Marrakech, Rückkehr 29.03.2021 Marrakech

Transfer Marrakech-Zagora-Marrakech, Wüsten Equipment (Zelte, Kamele, Ausrüstung), Vollverpflegung nach marokkanischer Art, Guides

**Kosten für Seminarbegleitung pro Person: 400,00 € (gegen Rechnung zu überweisen)**

Wenn Sie sich für das Sahara-Auszeit-Seminar interessieren kontaktieren Sie mich: für weitere Informationen und Absprachen. [info@saharaseminar.de](mailto:info@saharaseminar.de) und werfen Sie einen Blick auf meine Homepage [www.saharaseminar.de](http://www.saharaseminar.de)

**Bitte selbst organisieren:**

Hin- und Rückflug nach und von Marrakech

Unterkunft und Verpflegung außerhalb des Saharaseminars. Empfehlungen können gerne gegeben werden.

Übernachtungen gibt es in Marrakech zu üblichen Preisen, ca 80 €

**Zusätzliche Kosten, ca 120 € für Übernachtungen in Zagora:**

Anreise Zagora, 1 Übernachtung

Rückkehr aus der Wüste, 2 Nächte in Zagora

Kosten: ca 35-40 € pro Übernachtung incl. Frühstück

Die Verköstigung während des Aufenthalts in Zagora ist nicht beinhaltet.

Änderungen des Ablaufs durch Witterung oder andere Umstände müssen vorbehalten werden.

Teilnehmerzahl: mind 6, max 8 Personen

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen für Ihre Vorbereitung und eine Packliste für die nötige Ausrüstung.



**Wir freuen uns auf die gemeinsame Auszeit**

**Cornelia Korreng**

**Mohamed Uuaabbou & Ibrahim**



**Cornelia Korreng**  
Coaching  
Supervision  
Mediation