



im august 2000 besuchte ich zum ersten mal die halbinsel SINAI und die faszinierende STILLE der STEINWÜSTE und die BUNTE vielfalt des ROTEN MEERes lassen mich seither nicht mehr los. durch einen glücklichen zufall lernte ich ein deutsches Ehepaar kennen, das seit vielen jahren ein camp nördlich der stadt nuweiba betreibt. eine perfekte basis um meine wüsten-frauen-retreats anzubieten. das ROCKSEA-camp liegt direkt am meer und die bungalows sind „in die“ steinwüste gestellt worden. direkt vor dem restaurant liegt ein farbenprächtiges, wundervolles korallenriff. das foto unten habe ich beim schnorcheln geschossen.



was Dich erwartet:

diese selbsterfahrungstage finden mit mind. 5 und maximal 10 teilnehmerinnen statt. ich verwende sowohl übungen aus meiner **PSYCHOTHERAPEUTISCHEN** arbeit, wie auch elemente bei der wir mit unserer **STIMME**, unserem **KÖRPER** und unserem **GEIST** arbeiten.

es gibt zwar einen genauen zeitplan, die inhalte stimme ich jedoch immer auf die gruppe ab, je nachdem was gerade gebraucht wird.

die fixpunkte sind:

- tägliche morgenmeditation zum sonnenaufgang
- 1 x schreien in der wüste
- „the work“ von katie byron
- 1 x eine WELLE tanzen (nur 1h)
- 50min einzelgespräch
- 1 nacht in der wüste und mit dem kamel zurück
- 1 tag im castle zaman

die übungen die ich sonst noch im gepäck habe, damit Du Dir etwas vorstellen kannst:

- volle yoga-atmung
- „nein sagen“
- PMR n. jacobson
- körperübung „grenzen“
- QI GONG
- mandala-meditation
- komplimente geben und annehmen
- YIN YOGA-set
- etc..

ich empfehle den teilnehmerinnen das handy und sonstige elektronischen geräte während des retreats abzuschalten und auch abgeschaltet zu lassen. es ist möglich es im camp in den safe zu geben, dann hast Du es aus den augen und aus dem kopf. dieses UNPLUGGEN kann Dir helfen Dich noch tiefer in Deinen persönlichen selbsterfahrungsprozess zu bringen.



die an- und abreise organisierst Du selbst, ich empfehle am vortag anzureisen und auch noch etwas länger zu bleiben, wenn das für Dich zeitlich möglich ist.

der zeitliche rahmen:

freitag, 23.10.2020

16:00 eröffnungs-einheit, räuchern, ankommen, was haben wir im gepäck, was darf hierbleiben

samstag, 24.10.2020 - montag, 26.10.2020

5:30 morgenmeditation (bis sonnenaufgang)

8:00 90min gruppe

12:00 90min gruppe

16:00 90min gruppe
18:30 gemeinsames abendessen

dienstag, 27.10.2020

5:30 morgenmeditation (bis sonnenaufgang)
tagsüber: PAUSE
mögliches programm: ausflug nach nuweiba
16:00 90min gruppe
18:30 gemeinsames abendessen

mittwoch, 28.10.2020

5:30 morgenmeditation (bis sonnenaufgang)
8:00 90min gruppe
10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00 EINZELGESPRÄCHE
16:00 90min gruppe
18:30 gemeinsames abendessen

donnerstag, 29.10.2020

5:30 morgenmeditation (bis sonnenaufgang)
8:00 90min gruppe
10:00, 11:00, 12:00 EINZELGESPRÄCHE
14:00 abfahrt in die wüste
abendessen und übernachtung in der wüste

freitag, 30.10.2020

1/2 tag auf dem kamel in der wüste
ca. 16:00 rückkehr ins camp

samstag, 31.10.2020

5:30 morgenmeditation (bis sonnenaufgang)
8:00 90min gruppe
10:00, 11:00 EINZELGESPRÄCHE
12:30 abfahrt ins castle zaman (sauna, pool, shopping)
16:00 slow-food-mahl genießen
ca. 19:00 rückkehr ins camp

sonntag,

1.11.2020

5:30 morgenmeditation (bis sonnenaufgang)
8:00 abschluss-einheit, räuchern, abschied nehmen, was nehmen wir mit

die kosten ab sharm el sheik:

mein honorar für das seminar und die betreuung vorort € 650,-
wüstentrip inkl. kamel ca. € 90,-
castle zaman ca. € 48,-
transfers (2 x flughafen, 2 x castle) ca. € 55,-
übernachtung im einzelzimmer mit halbpension ca. € 35,-

da ich 2 jahre im voraus plane sind tw. ca-preise angegeben, könnte sich also sowohl leicht nach unten wie auch nach oben bewegen.

fragen bzw. anmeldung zum retreat

ich freu mich auf Dich und sende

entspannte grüße

clau-chi

