

## Programma 9-daagse reis naar de wijzen van het Oosten

Woestijn trekking Sahara Marokko



# REISPROGRAMMA

- Dag 0 Voorbereiding en kennismaking
- Dag 1 Vlucht (einde middag) via Casablanca naar Ouarzazate, transfer hotel
- Dag 2 Inchecken, verbinden en dromen - Bezoek aan Kasbah en over karavaanroute Marrakesh-Timboektoe naar tentenkamp M'Hamid
- Dag 3 De ont-moeting - Trekking via Ras N'Khal naar Sidi Naji
- Dag 4 Loslaten - Trekking via Bousnina naar Erg Ezahar
- Dag 5 Gewaar-zijn - Trekking naar Erg Essadra, zonsondergang en kamelentocht
- Dag 6 Kracht en eenheid – Trekking naar Erg Chegaga kamp, sandboarden
- Dag 7 Licht, liefde en genieten - Over Parijs-Dakar route naar Foug Z'guid
- Dag 8 Dankbaarheid en creatie - Via Ait Benhaddou naar Ouarzazate
- Dag 9 Terugreis en afscheid - Vlucht (ochtend) via Casablanca naar Amsterdam

De reis is bedoeld om in de stilte en oneindigheid van de woestijn jezelf te ontmoeten en nieuwe ervaringen te krijgen. De woestijn doet iets met je! De reis bestaat uit wandelen, reflectie, meditatie, coaching, oefeningen en opdrachten zodat je de kans krijgt om oude patronen te transformeren, en je innerlijke bron te ontmoeten. Maar genieten van de omgeving en natuur en cultuur zijn ook onderdelen van deze reis. Elke dag van de reis heeft een eigen thema. Tijdens de dagen dat we in de woestijn trekken, heb je geen telefoonbereik, geen elektra, alleen de basics en de eindeloze vergezichten en prachtige sterrenhemel.

In de groep vind je gelijkgestemden die zich persoonlijk willen ontwikkelen, diepgang en bezinning zoeken en plezier willen hebben.

### DAG 1 Voorbereiding

De eerste dag bestaat uit reizen naar de eerste bestemming vanuit Amsterdam, via Casablanca naar het vliegveld van Ouarzazate. Daar worden we laat in de avond naar het nabij gelegen hotel gebracht.

### DAG 2 Inchecken, verbinden en dromen

De volgende dag starten we met kennismaken en check-in het programma. Daarna rijden we naar een kasbah aan de rand van de Sahara. Daar lunchen we. We vervolgen onze weg over de karavaanroute van Timboektoe naar Marrakesh. We rijden door naar het woestijn tentenkamp M'hamid. Einde middag doen we een meditatie en welkomstritueel. Ook besteden we aandacht aan je doel voor de reis.

### **Dag 3 De ont-moeting**

De derde dag begint met een mindfulness oefening en verhalen. Dit is de eerste dag waarop we door de woestijn gaan trekken, waarbij de ont-moeting met jezelf in alle vormen centraal staat. Dus niet alleen hoe je jezelf graag ziet, maar wat je vaak vakkundig wegstopt en niet wil zien, al je oordelen, alles wat je van jezelf moet. Ook stressvolle en tegenstrijdige gedachtes, dubbele gevoelens, stemmen die elkaar overschreeuwen of ondergesneeuwd raken. Voor de lunch stoppen we in Rass N'khal. Daarna lopen we door naar Sidi Naji, een bedevaartsoord voor de Nouaji stam. Einde middag besteden we aandacht aan alle stemmen die je hebt gehoord tijdens je trekking. We slapen in de woestijn in tenten.

### **Dag 4 Loslaten**

Dag vier starten we met een meditatie en een healing. Deze dag staat in het teken van afstand nemen, on-conditioneren, overtuigingen transformeren en loslaten. Dat wat je dacht dat waar was loslaten en opnieuw ontdekken. Na ontbijt trekken we verder naar Bousnina waar we lunchen. In de middag trekken we verder naar Erg Ezahar met haar magische zandduinen. Tegen de avond gaan we aan de slag met je invloed in lastige situaties waarin je betrokken raakt en ontmoeten we Balthasar, een van de drie wijzen, die Jezus mirre gaf om voorbij de dualiteit te geraken.

### **Dag 5 Gewaar-zijn**

De vijfde dag staat in het teken van stilte. De stilte geeft je de kans om gewaar te zijn en voorbij de vooroordelen te geraken. De ochtend start met een aantal oefeningen waarin we ontdekken wat Ki-energie is en hoe ons dat kan helpen. Hierna hebben we nog een meditatie. Na het ontbijt begint weer een trekking naar Erg Essadra, die deze dag in stilte plaats zal vinden. Aan het einde van de middag kan je bestaande belemmeringen transformeren en zullen we een ontmoeting hebben met Kaspar, een van de drie wijzen, die Jezus wierook gaf zodat hij kon opstijgen naar het Goddelijke licht. Aan het begin van de avond gaan we per kameel naar een plek waar we een fantastische zonsondergang kunnen beleven.

### **Dag 6 Kracht en eenheid**

Dag zes staat in het teken van overgave en verdiepen, zodat je je kracht kunt gaan ervaren. We starten met ademhalingsoefeningen en ontmoeten we Melchior, een van de drie wijzen die Jezus goud gaf, het symbool van een wijs en krachtig man. De laatste dag zullen we verder trekken naar Erg Chegaga, waar we arriveren in het basiskamp. In de namiddag kun je in de duinen sandboarden. Waarna je kan leren vertrouwen op je intuïtie. Na het diner zullen we onze ervaringen gaan vieren bij een groot kampvuur.

### **Dag 7 Licht, liefde en genieten**

De zevende dag staat in het teken van licht en genieten van waar we staan. We staan wat later op. We reizen per auto terug naar het woestijndorp Foug Zguid.

We rijden een stuk van de stoere Parijs-Dakar route. De namiddag is vrij en kan er in het heerlijke hotel worden gerelaxt en gezwommen. De avond staat in het teken van lachen en plezier maken.

### **Dag 8 Dankbaarheid en creatie**

In de ochtend van dag acht, starten we met een meditatie en het delen van alles wat we hebben ontvangen, waar we dankbaar voor zijn. We reizen die dag terug naar Ouarzazate. We lunchen onderweg en brengen in de middag een bezoek aan Ait-Ben-Haddou. Dit is een middeleeuwse, versterkte stad langs een rivier. De stad is bekend vanwege de schitterende kasba's, die tegen een heuvel aan zijn gebouwd.

De avond sluiten we af met een gezamenlijk afscheidsritueel.

### **Dag 9 Terugreis en afscheid**

De negende en laatste dag is de dag van de terugreis en het afscheid. Op de negende dag zullen we heel vroeg in de ochtend van het hotel naar het vliegveld vertrekken alwaar we het prachtige Marokko achterlaten en onze onvergetelijke ervaringen meenemen naar ons Nederland.