

In der Wüste sich selbst begegnen

Zwei Wochen Kameltrekking in der marokkanischen Sahara mit Nomaden des Stammes der Nouaji in der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation

vom 22. Januar 2018 – 4. Februar 2018



Die Wüste

Alle Wüsten ermöglichen Erfahrungen, die in anderen landschaftlichen Regionen dieser Welt nicht ohne weiteres möglich sind. Die Faszination, die von einer Wüste ausgeht, ist nur schwer in Worte zu fassen. Der nächtliche Sternenhimmel ist wohl nirgendwo anders auf der Welt so schön, wie in einer Wüste und allein deshalb lohnt es sich schon hinzufahren. Ich selbst war ziemlich überwältigt, als ich 1978 zum ersten Mal in einer Wüste war, in der Negev Wüste im Süden Israels. Mir gefiel die Ruhe, die Stille, die ich noch nie so wahrgenommen hatte und die besondere Schönheit, die von dieser Wüste ausging und mich staunen ließ. Und, da war noch etwas ganz besonderes, was ich bei meiner ersten Wüstenwanderung erfahren durfte: Präsenz. Ganz da sein, bei sich selbst und gleichzeitig verbunden – mit allem. Mir war klar, so fühlt es sich also an, ganz im Jetzt anzukommen!

Zielgruppe, Teilnahmevoraussetzungen und TeilnehmerInnenzahl

Dieses Angebot ist für alle diejenigen gedacht, die abenteuerlustig sind und die Wüste lieben oder neugierig darauf sind, sie kennen zu lernen. Für alle, die interessiert sind an einer ganz besonderen Erfahrung mit sich selbst und mit anderen. Für Menschen, die schon immer einmal die Wüste erleben wollten (es ist soweit!) und außerdem gleichzeitig die Gewaltfreie Kommunikation leben, vertiefen und üben möchten.

Wie wünschen uns TeilnehmerInnen, die sich seit **mindestens einem Jahr** mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigen, z.B. durch Einführungs- und Vertiefungsseminare, durch die Teilnahme an einer Grund- oder Trainerausbildung oder durch den regelmäßigen Besuch einer Übungsgruppe. Wir freuen uns über TeilnehmerInnen, die sich dafür interessieren, die Gewaltfreie Kommunikation nicht als Technik „anzuwenden“, sondern als Haltung miteinander zu leben (auch in herausfordernden Situationen). TeilnehmerInnen, die bereits Erfahrungen damit gemacht haben, dass die Gewaltfreie Kommunikation einen wertvollen Beitrag zu ihrer Selbstheilung leisten kann – als Voraussetzung für ein friedvolles Miteinander in der Gesellschaft – sind ebenso willkommen wie TeilnehmerInnen, die noch keine Erfahrungen in dieser Richtung mitbringen. Bitte rufen Sie uns an, wenn Sie Interesse an einer Teilnahme haben, damit wir ein erstes (Kennenlern-) Gespräch führen können. Was für uns zählt, ist Ihre Begeisterung, dabei zu sein.

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 12 Personen



Stimmung bei Sonnenaufgang

Seminarziele

Wir möchten Ihnen mit diesem Seminar Wege aufzeigen...

- wie Sie ihr Bedürfnis nach Lernen, Abenteuer, Gemeinschaft, Empathie, Naturerleben, Inspiration und Ruhe „unter einen Hut bringen können“
- wie Sie schneller und leichter erkennen können, wie es Ihnen geht und was Sie brauchen und wie Sie klar um etwas bitten können, das ihr Leben bereichert
- mehr mitfühlendes, liebevolles Verständnis für sich selbst und für andere Menschen (und Tiere) aufzubringen
- mit mehr Mut, Gelassenheit und Selbstvertrauen, Angelegenheiten anzusprechen, die Sie gerne anders hätten
- um Reaktionen, die Sie bei anderen auslösen, entspannter anzunehmen und mit Ihren eigenen Reaktionen bewusster umzugehen
- Alternativen zu den gewohnheitsmäßigen – und manchmal einschränkenden – Denk-, Lebens- und Verhaltensmustern zu finden und zu etablieren
- um Glaubenssätze zu erkennen, die für ihr jetziges Leben nicht mehr förderlich sind und diese in kraftvolle, lebensbejahende Denk- und Verhaltensmuster zu transformieren
- wie Sie ihr Handlungsspektrum so erweitern können, dass Sie auch in herausfordernden Situationen die Gewaltfreie Kommunikation „parat“ haben
- um Fülle, Freude und Dankbarkeit in ihr Leben zu integrieren.



Eine Oase in der Wüste

Seminarinhalte und Ablauf des Tages

Die meisten TeilnehmerInnen entscheiden, sich ein bis zwei Tage vor Beginn der Tour in Marrakesch zu akklimatisieren und dann am Montag, den 22.1. die ca. 6-stündige atemberaubende aber wunderschöne Tour über den Hohen Atlas anzutreten. Es ist genug Zeit da, um sich während der Fahrt oder später beim Abendessen im Gästehaus „Ryad Le Sauvage Noble“ in Zagora (www.sauvage-noble.org) kennen zu lernen und in Ruhe anzukommen.

In den nächsten Tagen nutzen wir die gemeinsame Zeit in der Gruppe, mit den Nomaden und den Dromedaren dazu, den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation in uns und mit anderen zu leben, bei den Mahlzeiten, beim Wandern, beim Reiten und bei den Abenden am Lagerfeuer. Es gibt – auf Wunsch – an jedem Tag Zeit für empathische Gespräche und Coachings, sowie für Feedback und Reflektion zu zweit oder in der Gruppe und Anregung zur Selbstreflektion.

Während der drei Ruhetage in der Wüste beschäftigen wir uns intensiv mit den verschiedenen Prozessen der Gewaltfreien Kommunikation und wählen dabei Themen, die gerade aktuell, in der Gruppe lebendig, oder von einzelnen erwünscht sind. Dabei nutzen wir konsensuale Entscheidungsfindungsverfahren. Die wanderfreien Tage sollen gleichzeitig dazu dienen, wirklich zur Ruhe und bei sich selbst anzukommen. Deshalb bleibt genug Zeit für Entspannung, Muße oder um einfach nur da zu sein, zu schauen, zu lauschen und zu genießen.

Unsere Tour-Guides sind Nomaden vom Stamm der Nouaji, die bekannt dafür sind, dass sie gewaltfrei und friedlich miteinander leben und mit Hilfe von „Mediation“ Konflikte klären und lösen können.



Ablaufbeschreibung des Reiseveranstalters

“Société Renard Bleu Touareg“

Die gesamte Tour dauert insgesamt 14 Tage, von denen wir elf in der Wüste verbringen. Einige Tage in der Wüste dienen als Ruhe- und Entspannungstage, an denen *nicht gewandert* wird.

Während der Trekkingtour wandern oder reiten wir auf Dromedaren acht Tage lang durch die abwechslungsreichen Sand- und Dünenlandschaften in der Gegend zwischen M’Hamid und Chegaga. An drei Tagen bleiben wir an Ort und Stelle inmitten der Wüste – genügend Zeit zum Ausspannen, zu ausführlichen Gesprächen beim Tee oder am abendlichen Lagerfeuer. Das Zusammenleben ermöglicht uns einen guten Einblick in die Lebensweise der Nomaden und bietet Gelegenheit für tiefe GFK Prozesse.

Reiseablauf:

1.Tag: Wenn alle über Marrakesch anreisen, kann ich einen privaten Kleinbus organisieren, der uns am 22.1. im Hotel abholt (voraussichtlich 35 EUR), so können wir die Fahrt über den Hohen Atlas, die landschaftlich sehr eindrucksvoll ist, gemeinsam genießen und uns schon ein bisschen kennen lernen. Das Mittagessen nehmen wir in Ouarzazate ein. Die Fahrt von Ouarzazate nach Zagora führt durch die Schluchten und über die Berge der Atlasausläufer bis hinein ins Draa-Tal. Angekommen im Gästehaus „Ryad Sauvage Noble“ werden die Zimmer verteilt und es gibt ein marokkanisches Abendessen.

2. Tag: Wir erhalten Frühstück und Mittagessen im Gästehaus „Ryad Sauvage Noble“; danach fahren wir mit zwei bis drei Taxis direkt in die Wüste, wo bei M’Hamid schon die Tuaregs im Camp auf uns warten. Abends sitzen alle am Lagerfeuer, um sich bei der Teezeremonie kennenzulernen und einen neuen Namen („Wüstennamen“) zu erhalten. Wir übernachten im Nomadenzelt oder, noch viel schöner, unter freiem Himmel mit seinen Tausenden von Sternen und vielen Sternschnuppen.



Im Hotel Le Sauvage Noble

3. Tag: Die heutige Wanderetappe führt durch eine Landschaft mit kleinen Dünen und Schatten spendenden Tamarisken. Nach der Mittagsrast bei Talha (das ist die arabische Bezeichnung für Akazie) geht es weiter in Richtung Zmayla. Dort bleiben wir über Nacht.

Manchmal findet man hier alte Siedlungsreste. Das Gebiet durch das die heutige Etappe führt, war lange Zeit Schwemmland des Draa, also von Wasser bedeckt. Deshalb findet man auch noch Süßwasserschneckengehäuse. Nun ist durch den Staudamm bei Ouarzazate alles trocken gefallen und gibt alte Siedlungsspuren frei: Man findet Keramikscherben und Feuerstellen, manchmal auch jüdische Münzen. Es ist anzunehmen, dass diese Spuren mehrere hundert Jahre alt sind.

4. Tag: Diese Etappe führt in Richtung der großen Düne, Erg L'kbir. Die Mittagsrast wird bei Bour Sidi Omr sein, inmitten mittelhoher Dünen. Abends erreicht die Gruppe die Dünen von Erg Smar, zu deren Füßen sie ein weiteres romantisches Nachtlager finden wird.

5. Tag: Heute wendet Ihr Euch in Richtung Lamnaykab. Nachdem Ihr das trockengefallene Flussbett des Draa durchquert habt, erreicht Ihr Euer Ruheplätzchen für die Mittagsrast bei Atlat Salem – also unter einer schattenspendenden Tamariske, die den Namen eines ehemaligen Sklaven trägt, der hier gern seine Habseligkeiten deponierte. Abends lagert Ihr im schönen Dünengebiet von Lamnaykab.

6. und 7. Tag: An diesen beiden Tagen bleiben wir an Ort und Stelle. Ausruhen, ausspannen, lesen, die nähere Umgebung erkunden, auf den Dünen sitzen, reden, Geschichten erzählen, Tee trinken, am Lagerfeuer sitzen (und natürlich GFK leben / üben).



8. Tag: Heute führt die Wanderung durch eine Dünengebiet mit Tamarisken und kleineren Dünen. Das Nachtlager befindet sich bei Erg Ait Onir.

9. Tag: Das heutige Etappenziel liegt nahe dem Marabout Sidi Naji, einem für die Nomaden heiligen Ort, in einer sehr sanften Umgebung voller kleinerer Dünen und Tamariskenhainen.

10. Tag: Ruhetag; eine gute Gelegenheit, um noch einmal die Weite der Wüste wirken zu lassen (und letzte GFK Prozesse zu machen).

11. Tag: Auf dem Weg zum Marabout kann man manchmal weitläufige Gräberfelder erkennen – je nach Wind- und Wetterlage findet man freigewehrte Knochenreste oder Schädel, wenn man genau hinschaut. Vor einigen Hundert Jahren waren hier noch blühende Landschaften, und es muss viele Menschen hierher gezogen haben, denn das Gräberfeld ist mindestens 500 m lang. Neben dem kleinen Steinhäuschen des Marabout sieht man die Reste einer Lehmurg – auch sie ein Symbol des zeitlosen Übergangs, des Werdens und Vergehens. Das Nachtlager ist inmitten einer wunderschönen Dünenfamilie.

12. Tag: Ihr lasst langsam die Dünen hinter Euch und wandert der „Zivilisation“ entgegen. Nach einer Wanderung über eine Ebene voller bunter Kiesel, einer letzten Mittagsrast in der Wüste unter einer Tamariske, taucht am Nachmittag die Oase Ouled Driss auf, malerisch und verheißungsvoll. Nun heißt es, von den Dromedaren Abschied nehmen. Hinter der alten Kasbah Buono warten bereits die Wagen, die die Gruppe ins Gästehaus „Ryad Sauvage Noble“ bringen.

Am späten Nachmittag können die TeilnehmerInnen einen typischen städtischen Hammam aufsuchen, das Badezimmer der Frauen bzw. Männer im Quartier und Informationsbörse in einem.

13. Tag: Nach dem Frühstück freies Programm, (z.B. Basarbesuch in Zagora), auf Wunsch Besuch der Frauenkooperative von Azalay e.V. Ansonsten ist dieser Tag gut geeignet für individuelle Nacharbeit, Reflexion, Feedback, Seminarabschluss und Abschlussfeier.

14. Tag: (4. Februar 2018, Sonntag). Wer am 5. Februar von Marrakesch zurückfliegt, (so wie ich voraussichtlich), steigt heute in einen öffentlichen Bus, der zurück nach Marrakesch fährt. Falls der Großteil der Gruppe heute am Sonntag nach Marrakesch zurückfahren will, können wir auch wieder mit dem privaten Kleinbus (voraussichtlich 35 EUR pro Person) fahren. Es besteht allerdings auch die Möglichkeit, noch ein oder zwei Nächte im „Sauvage Noble“ zu verbringen, damit man/frau die vielen Eindrücke verarbeiten kann, das bleibt jedem/r selbst überlassen. Die öffentlichen Busse fahren tagtäglich (allerdings brauchen sie etwas länger).



Anreise nach Marokko

Anreise: Die schnellste Anreise zum Startpunkt der Touren, beziehungsweise zum Gästehaus „Ryad Sauvage Noble“, erfolgt über **Ouarzazate**. Die marokkanische Fluggesellschaft Royal Air Maroc bietet von Frankfurt/Main fast täglich Flüge dorthin an, neuerdings auch mehrfach pro Woche ab Berlin. Allerdings hat das noch nie jemand gemacht; bisher sind immer alle TeilnehmerInnen über Marrakesch angeflogen.

Alternativ gibt es von vielen anderen Fluggesellschaften preislich attraktive Flüge nach Marrakesch (z.T. mit einem Stop in Portugal oder Spanien). **In Marrakesch hätten Sie die Möglichkeit, sich nach und nach auf den Aufenthalt im Orient einzustimmen. Wir werden dort mit einem Taxi/Minibus abgeholt (falls gewünscht).** Da die Entfernung etwa 350 km beträgt und die (schöne) Route über den Hohen Atlas führt, muss man für die Autofahrt rund sechs Stunden einplanen, mit dem öffentlichen Bus dauert die Reise länger, siehe http://billetterie.ctm.ma/resat/get_voyages

Wenn Sie also Ihre Anreise über Marrakesch planen, sollten Sie den Hinflug *mindestens* einen Tag vor dem Start der Tour antreten, also am **spätestens** am 21.1.; der Rückflug kann **frühestens** einen Tag nach dem Ende Ihrer Wüstentour erfolgen, also am 5.2.2018 (in Ausnahmefällen ist auch der 4.2. möglich, d.h. allerdings, das man/frau schon am 3.2. aus Zagora mit dem öffentlichen Bus abreist, um am 4.2 von Marrakesch abzufliegen).

ACHTUNG: Der Reiseveranstalter hat angeboten, alle Teilnehmerinnen, die in Marrakesch ankommen, abzuholen, damit wir die schöne Fahrt über den Hohen Atlas ganz unter uns genießen können. Es kostet voraussichtlich wieder 35 EUR pro Strecke pro Person.





Esther Gerdts,

Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Assessorin CNVC, Mediatorin BM, Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung FH, Moderatorin für Restorative Circles. Tel. und Fax +49 89 890 42 313.

www.empathy-first.com

www.naturretreat.de

kontakt@empathy-first.com

Seit ich die Gewaltfreie Kommunikation kennen gelernt habe, ist mein Leben leichter, genussvoller, ruhiger, reicher aber auch tiefer und zufriedener geworden. Ich genieße es, Menschen zu unterstützen, mit sich selbst und anderen in Frieden und authentisch in der Begegnung zu sein.

Die Kombination aus intensiven GFK-Lernprozessen und der Gemeinschaft während eines Abenteuerurlaubs ist aus meiner Sicht ideal, um nachhaltige persönliche Weiterentwicklung, Selbstreflexion, sowie Ruhe, Erholung und Inspiration sicherzustellen. Aus der Wüste bringen Sie einen Schatz mit zurück, der Ihnen nie wieder verloren geht.

Die Begegnung mit Menschen aus einem völlig anderen Kulturkreis (Nomaden des Stammes der Nouaji) und der unmittelbaren Nähe zu Tieren, die man nur selten trifft, finde ich besonders reizvoll und herausfordernd. Vermutlich können wir uns alle gut dabei beobachten, wie unser Verstand versucht, alles zu beurteilen oder zu bewerten. Vielleicht überwiegt aber auch Neugier, Interesse, Wertschätzung füreinander und Dankbarkeit.

An dieser Stelle möchte ich allen SeminarteilnehmerInnen der letzten Jahre danken für eure Treue, für so viel Inspiration/Feedback und für eure Ermutigung, Reisen wie diese zu planen und durchzuführen, danke euch allen! Ich freue mich auf zwei Wochen voller spannender Erfahrungen.

Seminarbeitrag und Anmeldung

Wir bitten um einen Beitrag von 1.589 EUR pro Person (davon gehen 1.089 EUR an die “Société Renard Bleu Touareg“ und 500 EUR an mich für meinen Einsatz als Reisebegleiterin und als GFK-Trainerin).

Im Betrag sind enthalten: Zwei Nächte im Hotel in Zagora, Jeeptransfers, Vollverpflegung, Übernachtung in Nomadenzelten, Last- und Reitdromedare. Führung durch einen ortskundigen einheimischen Führer, schriftliches Begleitmaterial, sowie das Honorar für die Trainerin, Änderungen im Ablauf sind vorbehalten. Ein Teil des Beitrages fließt in soziale Hilfsprojekte zur Erhaltung der nomadischen Lebensform (www.azalay.de). **Der Flug nach Marokko und zurück ist NICHT enthalten.**

Bitte melden Sie sich telefonisch oder schriftlich bei Esther Gerdts an. Sie erhalten – solange es noch freie Plätze gibt – ein Bestätigungs-Email mit allen weiteren Informationen, sowie eine detaillierte Packliste.

Mit einer Anzahlung von 500 EUR ist Ihr Platz sicher gebucht.

Rücktrittsregelung (Das Kleingedruckte)

Sie können bis zum 20. November 2017 kostenfrei zurücktreten, der bezahlte Seminarbeitrag wird dann – bis auf eine Bearbeitungsgebühr von 35,00 EUR – umgehend an Sie zurück erstattet. Ab zwei Monate vor Beginn des Seminars bis ein Monat vorher behalten wir die Hälfte des Seminarbeitrages ein, ab dem 30. Tag vor Seminarbeginn, bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen ist der gesamte Beitrag fällig, unabhängig von den Gründen. Wir sind auf sichere Einnahmen angewiesen, gleichzeitig möchten wir niemanden finanziell unnötig belasten, der/die kurzfristig, z. B. aus Krankheitsgründen, nicht teilnehmen kann. Deshalb akzeptieren wir gerne – ohne weitere Kosten – eine/n Ersatzteilnehmende/n. Sollten Sie dabei Schwierigkeiten haben, setzen Sie sich bitte umgehend mit uns in Verbindung, damit wir gemeinsam nach einer Lösung suchen können, die sowohl Ihre als auch unsere Bedürfnisse berücksichtigt. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die im Krankheitsfall für den Ausfall der Seminargebühren/Unterkunftskosten eintritt, z.B. im Reisebüro oder im Internet <http://www.travel-card.org/>.



Anmeldeformular

Bitte einscannen und emailen an kontakt@empathy-first.com oder faxen an Faxnummer +49 89 890 42 313, oder schicken an Esther Gerdts, Paul-Keller-Str. 24, in D-82131 Stockdorf.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Vertiefungsseminar in Gewaltfreier Kommunikation „In der Wüste sich selbst begegnen“ vom 22. Januar 2018 bis zum 4. Februar 2018 in Marokko an.

Vorname Name _____

Straße _____

Plz Ort _____

Telefonnummer _____

Email _____

Ich habe die Anzahlung von 500 EUR auf folgendes Konto überwiesen:

Esther Gerdts
ETHIK BANK
Kontonummer: 3159841
Bankleitzahl 830 944 95
IBAN: DE 72 830 944 95 000 31 598 41
BIC: GENODEF1ETK

(Der Beitrag enthält 19% Mehrwertsteuer).

Den Restbetrag von 1.089 EUR überweise ich gesamt oder in Raten bis zum 20. November 2017 auf das Konto von azalay e.V. Ich habe die Rücktrittsregelung gelesen und bin damit einverstanden. Am Ende des Vertiefungsseminars erhalte ich eine Rechnung mit Mwst. und eine Teilnahmebestätigung als Fortbildungsnachweis.

Ort, Datum

Unterschrift