



WÜSTENRETREAT IN ÄGYPTEN

19.- 29 März 2020

Reiseverlauf*:

1. Tag: 19.03.2020 um 21.30h Flug ab Zürich nach Kairo, Ankunft 20.03.20 um: 2:25h morgens (detaillierte Fluginfos s.u.), Transfer im Kleinbus in die Oase Bahariya, dem Heimatort unserer Wüstenführer (ca. 400km à ca. 5 Stunden). Weiterfahrt in Jeeps in die Wüste, Frühstück und Campaufbau, Ankommen und einfach sein, spazieren, Mittagessen, Abendessen, Lagerfeuer und Sternenhimmel.....

Ankommen, einfach sein, Abendessen, Lagerfeuer, Sternenhimmel....

2.- 9. Tag: Neben den morgendlichen Yoga- und Meditationseinheiten besteht genügend Zeit für Erkundungen der Wüstengegend, Einzelcoachings und für das Sein in Stille. Abends werden wir neben Meditation- oder Yoga Nidra Praxis auch Mantras singen und unsere Begleiter haben sicher auch das eine oder andere arabische Lied für uns.

10. Tag: Abreise und Rückflug: Nach dem Frühstück fahren wir in Richtung Bahariya. Unterwegs werden wir Picknicken und vielleicht Baden wir in einer heißen Quelle. Abendessen in einer Einheimischen Familie und um 19:00Uhr fahren wir wieder im Kleinbus nach Kairo zum Flughafen.

*Änderungen vorbehalten

Energieausgleich: 900.- Fr. (Geringverdienende, Studierende, usw.),
1200.- Fr. (regulär).

Im Preis inbegriffen: Vollpension, Flughafen-Transfers, Fahrt in die Wüste,
Reise- und Kursleitung.

Nicht im Preis inbegriffen: Hin- und Rückflug (muss selbst gebucht werden!)

Kollekte/ Trinkgeld für die Begleitmannschaft.

In der Wüste werden wir voll verpflegt mit frischem und überwiegend
vegetarisch/ veganem Essen (3x täglich, zusätzlich gibt es immer frisches
Obst und Snacks für zwischendurch), sowie genügend Trinkwasser. Die
Mahlzeiten bieten einen liebevollen und sehr leckeren Einblick in die
einheimische Küche. Wer mag kann auch mal einen Blick über die Schulter des
Kochs werfen und sich in die Kochkünste direkt einweihen lassen.

Für die Körperpflege gibt es täglich genügend warmes Wasser für's „Duschen“
im kleinen aber feinen „Wüstenhamam“.

Die Nächte können in kleinen Einzelzelten verbracht werden (wer's nicht
unterm offenen Sternenhimmel mag!), es gibt Matratzen und warme
Kameldecken.



Flug: Wir fliegen in nächtlichen Direktflügen der Swiss:

(wenn es diese Flüge in 2020 noch gibt!)

ab Zürich 19.03.20 hin, LX 238 um 21:30h

ab Kairo 29.03.20 zurück LX 239 um 3:15h

Egyptair oder Lufthansa fliegen auch direkt ab Frankfurt oder München, sowie Austrian Air ab Stuttgart oder Zürich über Wien. Falls du anders anreist als mit den Nachtflügen ab Zürich, so solltest du auf jeden Fall zu unserer Ankunftszeit am Flughafen in Kairo sein (20.03.20 um 2:25h morgens), um den gemeinsamen Transfer in die Wüste organisieren zu können. Bitte nimm daher vor einer Buchung Kontakt zu uns auf, da die Ankunftszeiten der Teilnehmenden von uns koordiniert werden.

Formalitäten:

Visum: Für die Einreise wird ein Reisepass benötigt, das Visum kostet ca. 25€ und wird direkt bei der Einreise am Flughafen gekauft und ausgestellt.



Bezahlung: Die Anmeldung wird mit der Anzahlung von Fr. 300.- verbindlich.
Der Rest wird in Bar direkt vor Ort bezahlt.

Um für uns und vor allem für unsere Wüstenguide Planungssicherheit zu
gewähren stimmst du mit Überweisung der Anzahlung folgenden

Absagebedingungen vor Reisebeginn zu:

bis 6 Wochen vorher: Fr. 300.- (Anzahlung)

6-4 Wochen vorher: Fr. 450.- bzw. Fr. 650.-

ab 4 Wochen vorher: gesamter Betrag

Verbindliche Anmeldung:

- Email mit definitiver Zusage an: barbara@r-aum.com sowie
- Überweisung der Anzahlung von Fr. 300.-

auf folgendes Konto:

Inhaberin: Barbara Schmid, Föhrenstrasse 5a, 9000 St.Gallen

Raiffeisenbank St.Gallen IBAN: CH50 8000 5000 0460 9640 9

Betreff: Yoga Wüstenretreat



Das Reiseteam

Die Reisen werden von uns, Jasmin, Barbara & Magdi, fast auf Nonprofit-Basis organisiert. Unser „Gewinn“ liegt darin, Brücken zu bauen in dieses wunderbare Land mit seiner faszinierenden Kultur und seinen herzoffenen Menschen.

Von den Einnahmen unserer Reise können 4-5 Guides und deren Familien für 2-3 Monate leben.

