

## Visionssuche im Sinai - Reiseplanung



### 1. Tag:

Hinflug, Abholung vom Flughafen, Transfer zu Misho`s Camp direkt am Roten Meer, Begrüßung der Teilnehmer.

### 2. Tag:

Ankommen, Entspannen, Schwimmen, Schnorcheln (die Korallenriffe mit ihren bunten Fischen beginnen direkt am Strand), Kennenlernen der Gruppe.

### 3.Tag:

Bei Sonnenaufgang fahren wir mit dem Jeep zu einer Oase. Erste Vorbereitungen der Visionssuche. Am Abend erwartet uns ein Festmahl mit Feuer und Tanz. Übernachtung unter dem Sternenzelt.

### 4. Tag:

Mit Kamelen, die uns unser Gepäck und Wasser tragen, gehen wir über steinige Pässe zu unserem Basislager, als Mittelpunkt ein Beduinenzelt mit Feuerstelle.

### 5.-6. Tag:

In diesen zwei Tagen weitere Vorbereitung auf die Visionssuche.

### 7.- 10. Tag:

Nach morgendlicher Atemarbeit, die unseren Energiekörper verfeinert, verbringen wir den restlichen Tag schweigend an unseren jeweiligen Kraftplätzen.

### 10. Tag:

Wir kehren zur Oase zurück. Begrüßung mit einem Willkommensritual. Nacharbeitung der Visionssuche.

### 11.Tag:

Rückkehr zu Misho`s Camp.  
Reflektion, Ausruhen, Festessen

### 12. - 13.Tag:

Ausklang der Visionsuche, Mental Training, Zeit zum Relaxen, Verwöhnen lassen und Baden.

### 14. Tag:

Verabschiedung, Transfer zum Flughafen, Rückflug

## Visionssuche im Sinai - Seminarinhalte

Verschiedene Methoden der Atem – und Energiearbeit, Körperarbeit, Meditation, Rituale, Schweigen, Singen, Tanzen, Märchen, Mentaltraining (Gesetz von Ursache und Wirkung).

### Seminarleitung:

Astrid Maria Alderath und Monique Schiller

### Teilnehmerzahl:

Höchstteilnehmerzahl: Es können maximal 16 Personen teilnehmen.  
Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen