



Atmen und Singen in der Wüste Sinai

Herbst 2012
12. - 19. Okt. 2012
(evtl. 11-18.10.)

Die Wüste ist ein Ort des Seins.
Sie IST.

Sich in dieser Umgebung aufzuhalten,
sich zu bewegen, zu atmen, zu lauschen
und zu Klingen wirkt nachhaltig.

In Atemübungen, Klang-
und Atemmeditationen und dem
Singen einfacher Lieder erleben wir
Weite und Zentrierung,
Stille und Klangfülle -

Allein und in Gemeinschaft.

Wir werden begleitet
von einer Gruppe Beduinen,
die uns ihr Sein in der
Wüste näher bringen.
Sie betreuen die Kamele und
Sorgen für unser leibliches Wohl.

Den Tagesablauf gestalten wir wie folgt:

- Tagesbeginn
- Atem und Klangübungen
- zu Fuss oder auf dem Rücken der
Kamele durch die Wüste wandern
- Mittagessen / Siesta
- Wandern in der Wüste
- Ruhen
- Einstimmung / Singen
- Nachtessen
- Ev. Singen am Lagerfeuer
- Übernachten unter dem grossen
Sternenzelt

Wir richten uns nach der inneren Uhr und nach
der Gruppe.

Anmeldung

(bis 30.5.2012, bei späterer Anmeldungen gibt es evtl. keine Flüge mehr)

Name

Vorname:.....

Beruf:.....

Adresse:.....

e-mail:.....

Tel.Nr.....

Ort:

Datum:.....

Unterschrift:.....

Anmeldung senden an:
Claudia Hablützel
Wiesenstr. 7a
8280 Kreuzlingen

Auf Wunsch kann eine Verlängerungs-
woche am roten Meer zum Schnorcheln,
Baden, Tauchen und Relaxen im
Hotel Christina Beach, Dahab
gebucht werden.
Preise auf Anfrage

Reiseleitung, Organisation, sowie
diesbezügliche Fragen:

Silvia Muggli, Nakhla Tours
info@nakhla-tours.ch

Detaillierte Beschreibung der Reise
auf Anfrage, resp. mit der
Anmeldebestätigung.

Kosten: CHF 1'100.00, Euro auf Anfrage
inbegriffen sind: Reiseleitung, Essen,
Beduinenbegleitung, Kamele,
Transport :
Flughafen - Wüste - Flughafen

Kurskosten: CHF 500.00

Flug: Individuell zu buchen, je früher je
günstiger.

Kursleitung und
diesbezügliche Fragen:
Yvonne Zehnder
Atemtherapeutin sbam
zehnder@ateminstitut.ch
Tel: 044 722 13 81

und

Claudia Hablützel, Musiktherapeutin SFMT
habluetzel.claudia@sunrise.ch
Tel: 071 672 20 33

Es können folgende Fort- und
Weiterbildungsstunden
bestätigt werden:
Atemtherapeuten:
6 Std. Fortbildung und
6 Std. Weiterbildung
anderen Teilnehmenden:
12 Std. Weiterbildung (an 6 Tagen)

Diese Reise kann auch ohne
Kursbesuch gebucht werden.