

## Reisebericht zum 3. Ferienworkshop in Ägypten mit Xanadu Gesundheitsförderung

Sieben Schweizerinnen reisten mit Xanadu Gesundheitsförderung zum dritten Ferienworkshop nach Nuweiba in Ägypten. Daniela Melliger-Gort leitete den Workshop im Sinai vom 8.-15.4.2011, dies bereits zum dritten Mal innert einem Jahr.

Der frühe Abflug um 6.50 Uhr ermöglichte den Ferienstart einigen Mitreisenden bereits am Vorabend mit der Übernachtung in Zürich! Auch diesmal (und trotz den ägyptischen Schlagzeilen der letzten Monate) erlebten wir eine reibungslose Einreise mit anschliessender Fahrt und Aufenthalt im blühenden Sinai. Noch nie zeigte sich diese Wüste so grün! Der ungewohnte Regen der letzten Monate und Tage lockte die Beduinen hinaus, um mit ihren Geissen nach den besten Kräutern zu suchen. Uns boten sich wunderbare Eindrücke und Bilder von Ziegenherden und über sie wachende Beduinenfrauen. Nachdem uns die Besitzer, der Camp-Hund Shy und das idyllisch gelegene Camp freudvoll begrüsst, fanden wir trotz starkem Wind ein sauberes Chalet/Zimmer und WC-Anlagen vor. Bei Tagestemperaturen von 23-28 Grad und nächtlichen Abkühlungen unter 20 Grad waren wir froh, dass das Camp gut mit Decken ausgerüstet war! So vermischten sich in den ersten Tagen idyllische Bilder von Sonnenstrahlen, Windstössen und fremder Gewitterwolken, welche sich einmal sogar kurzfristig entleerten. Jacken blieben nur am letzten Abend unbenutzt! Diesen Abend erlebten wir dank den Bauch-Tanzeinlagen an der Abschlussparty angenehm warm und der Wind verschonte uns tatsächlich ganz!

Die vier Workshopteile wurden täglich im geschützten Rahmen mit einer Meditation in einem zum Meer gerichteten Beduinenzelt eingeleitet. Als einzige Gäste im familiären Camp, konnten wir uns ungestört bewegen und entfalten. Am Workshop stand die persönliche Arbeit jeder einzelnen Frau im Mittelpunkt. So verbrachten die Teilnehmenden mehrere Stunden mit Aufstellungsarbeit zur Ahnenkraft, fanden Zusammenhänge der systemischen Ordnung in Familien und Paarbeziehungen, Momente zur Persönlichkeitsstärkung, Reisen zu Perlen der weiblichen Sexualität und einem einkehrend-meditativen Tag in zwei Canyons der Sinai-Wüste. Unter freiem Himmel fühlte man sich dem Göttlichen so nahe, dass die Ruhe nur durch das Surren der Fliegen unterbrochen wurde;-) Mit unserem Führer, einem modernen Beduinen, hatten wir auf dem Jeepausflug grossartige Unterhaltung und Spass. Spontan wurden wir nach Lunch und Siesta in der Oase zu „Blumen erkoren“ und arabisch getauft! Aus uns wurde **Mona, Selima, Fateja, Sabah, Oada, Zuelma, Zuab** und **Zenab**. Wir staunten, welch inspirierenden und passenden Namensdeutungen uns zugeordnet wurden! Wie wertvoll solche Wüstenblumen sein können erfuhr der Beduine, dessen Jeep sich im Sand verhing. Die Meditation zum Abschluss zurück im Camp unter dem Sternenhimmel verführte „Frau“ beinahe, die Nacht im Freien zu verbringen. Wären da nicht die Mücken und die noch kühlen April-Abendtemperaturen...

Der Zusammenhalt der Gruppe war die ganze Woche genauso stark, wie der gegenseitige Respekt, dass sich jede Anwesende bei Bedarf zurückziehen konnte. In der „freien“ Zeit fanden die „Perlen“ Raum für sich, für die Gemeinschaft, zum Baden, Yoga, Spaziergänge, schnorcheln, relaxen beim Sandbad und vielem mehr. Zu acht ritten wir mit Kamel und vier Beduinen in den Sinai, wo nach einer stündigen Fuss-Wanderung eine kleine Oase mit kühlem Quellwasser auftauchte. Sogar eine sogenannte „Bier-Fatamorgana“ erschien 2 Personen. Daraus folgte ein Gruppenrätsel und sorgte für eine humorvolle Abendunterhaltung! Der Abend-Shoppingtrip nach Dahab füllte das Reisegepäck, unseren Bauch und das Herz sowie die Kassen der geduldigen Verkäufer in Dahab!

Die schon so vertraut-bekanntes Köchenkünste des Koch's Renem fanden erneut Anklang und Lob. So wurden Vegi's und Nichtvegi's täglich mit arabischem Frühstück, abends abwechslungsweise mit schmackhaften Gemüseintöpfen, Grilladen, frischem Fisch, Prawns, Poulet mit Curry, vielen frischen Salaten, reichlichen Beilagen und Früchten verwöhnt. Ruth Schneiderhans Dessertkünste fanden den Weg mühelos in glückliche Mägen, sogar ein selbstgebackener Geburtstagskuchen wurde serviert! Ihre langjährigen Kenntnisse und professionellen Informationen über Ägypten stiessen auf staunende und interessierte Ohren. Weder auf den Sternenhimmel über dem Golf von Aquaba, (mit Sternschuppen!) noch auf Ahmed Bakrys Restaurantservice, musikalischer Begleitung und abendlicher Shisha (Wasserpfeife) hätten wir verzichten wollen!

Auf die Frage **“wie kehrst du nach dieser Woche nach Hause zurück?”**, antworteten die Teilnehmerinnen:

- Ausgeruht, voller Energie und Erfahrungen und näher bei mir

- Glücklich zufrieden, bereichert. Mit den Füßen auf dem Boden, Geist und Seele himmelwärts gerichtet und doch fest verbunden mit den Füßen!
- Völlig zufrieden, gestärkt und voller Energie. Weiss dass mein Weg der Richtige ist.
- Wunschlos glücklich
- Glücklich und befreit
- Aufgetankt, dankbar, ein wenig stolz, befreit
- Entspannt und zuversichtlich mit vielen neuen Erkenntnissen

Danke dem Meditation Village Team, danke meinen Teilnehmerinnen und danke allen zukünftig Interessierten, die diese etwas „andere Perlenreise“ miterleben möchten. Auch Männer sind herzlich willkommen! Daten auf Anfrage.

*D. Melliger-Gort, Jona*

25.4.2011

**Impressionen auf den nächsten Seiten.**







