



Beste toekomstige woestijnreizig(st)er,

Wat leuk dat je interesse hebt in onze natuur belevingsreis naar de woestijn van Egypte. We vinden het natuurlijk heel fijn als je besluit met ons mee te komen op dit mooie avontuur. Hieronder vind je al heel wat informatie op een rijtje, maar als je nog vragen hebt: Aarzel niet om contact met ons op te nemen via email: [info@insidenature.be](mailto:info@insidenature.be) of telefonisch: 04 74936867

**Natuurbeleving op het ritme van de bedoeïenen.**

**Een 10 daagse groepsreis vol verdieping, stilte momenten, meditatie en creativiteit.**

## Back to Nature

De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en overweldigende stilte een magische uitwerking op iedereen die zijn stappen in het zand achterlaat.

Je volgt het ritme van de woestijn en laat je leiden door de Bedoeïenen die ons op het juiste moment naar de mooiste en bijzonderste plekjes brengen. Je verkent verschillende gebieden in de Egyptische woestijn, per kameel, te voet of per jeep. Je beleeft deze reis samen met de lokale bevolking en je slaapt onder de indrukwekkende sterrenhemel. Tijdens deze reis word je uitgenodigd om te leven volgens je eigen natuurlijke ritme en in verbinding met het ritme van de woestijn. Iedere dag worden en geheel vrijblijvend verdiepende oefeningen aangereikt zoals meditatie, visualisatie, rituelen, dans en beweging (Authentic Movement) creatieve uitnodigingen en natuurcoaching, die je helpen je nog dieper te verbinden met jezelf, je essentie en dit exclusieve landschap.

Focus op je essentie, je kern ... dat is wat je in de woestijn zonder veel moeite terugvindt. Je komt er niemand anders tegen dan de natuur, de bedoeïenen en de groep. Wist je dat verbinding met de puurheid van de natuur de kortste weg is naar jezelf? Authenticiteit verzekerd!



### **Wat kom je beleven?**

- Je proeft een volle week van het woestijnleven en wordt meegenomen in de tradities van de Bedoeïenen.
- Je verkent het dagelijks leven in de Bahariya oase en geniet van de liefdevolle gastvrijheid van de lokale bevolking. Je wandelt door de palmvelden, bezoekt de lokale boeren, helpt bij het bakken van traditionele broden, baadt in de warmwaterbronnen, barbecuet tussen de palmbomen...
- Je verkent de verschillende landschappen van de westelijke woestijn, te voet, per kameel en per jeep.
- Door een combinatie van natuurcoaching, meditatie en creatieve oefeningen voel je je dieper verbonden met de kracht van de woestijn en ervaar je meer bezieling en innerlijke rust. Je krijgt de kans om de woestijn en jezelf te verkennen via deze intuïtieve technieken.
- Je laat je verrassen door alles wat er op je pad komt en wat de woestijn aan je openbaart.
- Je geniet samen rond het kampvuur van vers gekookte maaltijden, traditionele thee en zelfgemaakte Bedoeïenen Muziek.
- In de oase overnacht je in een Eco Resort, in de woestijn onder de indrukwekkende sterrenhemel of in een tentje indien je dit wenst.



### **Verbinding met de natuur**

Tijdens deze reis kun je echt ervaren hoe de puurheid van de natuur en de stilte van de woestijn je als vanzelf helemaal terug brengt bij jezelf. Je slaapt onder de sterren, kookt op kampvuur, ervaart de enorme uitgestrektheid van de prachtige natuur, de intense stilte en de liefdevolle gastvrijheid van de lokale bevolking. Je komt helemaal in het ritme van het bedoeïenen leven. Daar is geen plaats voor moeten en stress. En ons team staat altijd voor je klaar. Verder is er ook veel ruimte voor verdieping en verstillig: Soms is dit samen of alleen genieten in stilte van de prachtige natuur, een ochtendmeditatie, bezinningsmoment of creatieve oefening. Hierin geldt: volg vooral je eigen behoefte, deelname is zeker niet verplicht en genieten staat voorop. Als je behoefte hebt aan een stuk persoonlijke coaching kun je dit ook aangeven.

## **Volg jouw eigen ritme**

Je bent helemaal vrij om deel te nemen aan momenten van verstillings en verdieping. Deze worden ook op maat aangeboden en afgestemd op de noden in de groep. Het is voor ons belangrijk dat je deze reis helemaal jezelf kan en mag zijn. Genieten, plezier maken, samen zijn of juist even alleen in stilte... niets moet, alles kan. Het is jouw reis!

In tegenstelling tot de vele massale pakketreizen brengt deze originele reis een intense versmelting met Egypte, de mensen en de natuur. We nodigen je uit om met ons zand, wind en zon te trotseren. Beleef dagen van verwondering en verkoelende nachten onder de prachtige sterrenhemel.

## **Begeleiding**

Een ervaren en professioneel team van lokale bedoeïenen (woestijn gidsen, chauffeurs en koks) staan in voor de praktische uitvoering ter plaatse. Ze zijn intens verbonden met de woestijn, "begrijpen" het ritme van de natuur als geen ander en voelen perfect wat ons te doen staat om er in harmonie te leven en te overleven. Ze stemmen het ritme van de activiteiten af op wat er zich aandient in de natuur en in de groep. Ze ondersteunen onze logistiek zodat we 100% van het moment kunnen genieten, diep verbonden met onszelf en in voeling met deze bijzondere natuur.

Usha staat in voor de coaching en begeleiding tijdens de reis. Ze is opgeleid als natuurgeneeskundig therapeut en natuurcoach en heeft in België een praktijk voor persoonlijke coaching, loopbaanbegeleiding en teamcoaching in de natuur. Tijdens een wereldreis in 2008 werd ze betoverd door Egypte, de woestijn en haar man Ahmed. En besloot een aantal jaar daar te blijven wonen. Ze voelt zich intens gelukkig in de velden van de Bahariya Oase of op een prachtig rotsblok vol kristallen in de stilte van de woestijn. Ze spreekt redelijk Arabisch en heeft veel ervaring en kennis van de lokale gewoonten en gebruiken.

Ahmed is opgegroeid in Bahariya en komt uit een familie van bedoeïenen. Ahmed is vergroeid met het leven in de woestijn. Door de jaren heen heeft hij veel ervaring opgedaan in het toerisme, onder andere als gids en manager van diverse hotels. Ahmed heeft zijn diploma als sociaal werker gehaald in Cairo, spreekt goed Engels en Nederlands en woont sinds 6 jaar in België. Ahmed is trots op zijn land en cultuur en wil dit graag met mensen delen. Hij wordt er gelukkig van als hij ziet hoe mensen genieten van de schoonheid en eenvoud van de woestijn.



## Over de Sahara

De Sahara is de allergrootste woestijn in de wereld. De eindeloze zandvlaktes strekken zich uit over heel Noord-Afrika. De Westelijke woestijn van Egypte is uniek omdat dit relatief klein gebied zo'n verscheidenheid aan landschappen bevat. Je hebt **Black Desert** met zwarte bergen en **White Desert** met ongelofelijke, surrealistische witte rotsformaties. Je hebt **Western Desert** met bewegende zandduinen, getekend door de wind en **Crystal Mountain** waar prachtige kristallen aan

de oppervlakte komen door het over elkaar heen schuiven van de onderliggende aardkorsten. En uiteraard vind je er de groene **oases**, met hun palmbomen en heerlijk verfrissend water na uren van uitgestrekte vlakte.

De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en **overweldigende stilte** een magische uitwerking op iedereen die zijn stappen in het zand achterlaat.

## Temperaturen

In de woestijn zijn de verschillen in temperatuur tussen dag en nacht extremer dan in de stad.

De gemiddelde temperaturen in november schommelen tussen 12°C 's nachts en 25°C overdag. Dit zijn ideale temperaturen om geen last te hebben van zon en hitte. 's Avonds houdt het kampvuur ons warm, maar omdat het flink kan afkoelen zijn warme kledij en een paar warme sokken geen overbodige luxe! We voorzien ook warme slaapzakken en een tentje voor wie wil.

## Programma

### Dag 1

Vertrek vanaf Brussels Airport en aankomst in Cairo. We reizen rechtstreeks vanaf het vliegveld naar de Bahariya oase, een rit van 4,5 uur door de woestijn.

Overnachting in een mooi Eco Resort in de Bahariya oase.

### Dag 2 en 3

Je slaapt uit en we ontbijten gezellig samen. Je verkent de mooie Bahariya oase te voet. Je maakt kennis met de lokale bevolking en proeft van het leven ter plaatse. Je bezoekt de boeren en hun landerijen en ziet hoe de vrouwen de traditionele broden bakken. Je verkent het oude dorp, de omliggende dadelpalm velden, Pyramid Mountain en het Zoutmeer. 's Avonds bewonder je de zonsondergang vanaf de English Mountain, met uitzicht over de oase en kan je een bad nemen in de warmwaterbronnen... onder de sterrenhemel.

Je geniet van vers gekookte Egyptische maaltijden voor lunch en diner. Of wat dacht je van een barbecue tussen de palmbomen?

Overnachting in hetzelfde Eco Resort in de Bahariya Oase.

#### Dag 4

We laten de bewoonde wereld en de groene velden achter ons en vertrekken naar de woestijn. De eerste bijzondere plek waar we doorheen reizen is de Black Desert. Haar grote zwarte bergen en het gele woestijnzand bedekt met kleine stukjes zwarte lava, geven het landschap een merkwaardige zwarte gloed. Dit surrealistische landschap katapulteert je meteen in een heel andere wereld. De bedoeïenen dompelen ons onder in het echte woestijnleven en je bent actieve getuige van hun eenvoudige, traditionele levenswijze. Ze bouwen het basiskamp, koken op het kampvuur en zorgen dat we niets tekortkomen. Overnachting onder de sterrenhemel of in een tentje.

#### Dag 5, 6 en 7

Wakker worden door de zon op je gezicht, voelen wat de woestijn met je doet, genieten van de stilte, de uitgestrektheid en de betoverende landschappen... je beleeft de woestijn op en top! Je trekt een dag al wandelend door de woestijn, een dag per kameel en een dag per jeep. Je proeft voluit van het woestijnleven en bezoekt een aantal hele bijzondere plekken, o.a. de surrealistische White Desert met haar wonderlijke sculpturen, de Western Desert met haar prachtige zandduinen, de enorme rotsen van Agabat en de krachtige kristallen van Crystal Mountain. We lunchen bij de magische bronnen Magic Spring of Green Eye en bezoeken de honderden jaren oude Acacia Tree.

Je doet ook iedere dag een paar oefeningen om je nog dieper te verbinden met de bijzondere kracht van de woestijn en met authentieke stukjes in jezelf.

's Avonds maken we een kamp waar je geniet van heerlijke, vers gekookte maaltijden. Je maakt een wandeling onder de sterrenhemel, zingt en danst rond het kampvuur of geniet gewoon van je aanwezigheid op deze bijzondere plek.

Overnachting onder de sterrenhemel of in een tentje.

#### Dag 8

Na het ontbijt neem je afscheid van de woestijn en de kamelen, en reis je weer terug naar de Bahariya oase waar je weer langzaam contact maakt met de bewoonde wereld.

In de namiddag heb je vrije tijd. Je kan naar het dorp gaan, een wandeling maken, een boek lezen...

We creëren er samen een eind ritueeltje rond het kampvuur om ons woestijnavontuur feestelijk af te ronden.

Overnachting in een mooi Eco Resort in de Bahariya oase

#### Dag 9

Na het ontbijt reizen we terug naar Caïro. In de namiddag is er de mogelijkheid om Caïro wat te verkennen en de lokale markt te bezoeken. We dineren samen in het Al Azhar park.

Overnachting in een hotel in het centrum van Caïro.

#### Dag 10

Deze Egypte reis komt op zijn einde. 's Ochtends is de terugvlucht naar Brussel.

**Extra optie:** Voor wie wil is er de optie om je reis verder uit te breiden naar behoefte met een langer verblijf in Cairo en/of de Bahariya Oase.

Zo kun je bijvoorbeeld je reis verlengen met 1 of meerdere dagen Cairo: het Egyptisch of koptisch museum bezoeken, genieten van de betoverende Sufi dans en muziek, de mooie al

Azhar moskee zien, wandelen door Al Azhar park, de Citadel bezoeken, van het uitzicht genieten vanuit Cairo tower of een tocht met de Felukka over de Nijl maken.

Als je hier interesse in hebt laat het ons weten dan sturen we meer informatie en helpen we je verder op weg.



Begeleiding/organisatie en coaching door Inside

Nature: **795 euro**

Verblijf, eten en drinken en begeleiding van de Bedoeïenen in Egypte

: **1095 euro**

**Totaal: 1890 p.p.** (incl. BTW)\*

### **Inclusief:**

- vervoer van en naar het vliegveld
- vervoer van Cairo naar de Bahariya oase en terug (zo'n 260km)
- Tour door de Bahariya oase
- Vervoer naar en in de woestijn met 4wd- jeeps
- 1 dag reizen per kameel
- Gids in de woestijn, kok en chauffeurs
- 4 overnachtingen in de woestijn, gratis gebruik van matjes, slaapzakken en indien gewenst een tent.
- 3 keer per dag heerlijk vers gekookt Egyptisch eten tijdens het verblijf in Bahariya en de woestijn. Ook veel vers fruit, sapjes en veel flessen water ter beschikking.
- Ontbijt, lunch, diner en flessen water tijdens verblijf in Cairo.
- 1 overnachting in hotel in Cairo (prijs gebaseerd op 2 a 3 persoons kamers)
- 4 overnachtingen in hotel in Bahariya (prijs is gebaseerd op 2 of 3 persoonskamer)
- Entree Natuureservaat/ Witte woestijn.
- Begeleiding door Usha afgestemd op de behoeftes van de groep. De begeleiding is ondersteunend in het verbinden met de natuur en ervaren van rust, stilte en plezier. Het ervaren van het pure woestijnleven staat voorop. Voel je vrij, alles mag en niets moet!

### **Exclusief:**

- \* Vliegtickets (retour Brussel/Amsterdam- Cairo)
- \* Visum (te verkrijgen bij aankomst op het vliegveld van Cairo) a 25 euro
- \* Extra (alcoholische) drank consumpties tijdens verblijf in hotel.
- \* Kosten voor extra uitstappen (in Cairo) die niet opgenomen zijn in bovenstaand programma en souvenirs
- \* toeslag 1 persoonskamer: 120 euro p.p. voor alle hotelovernachtingen samen.
- \* **Reis en/of annuleringsverzekering (we adviseren je hier graag over)**
- \* Fooien

Het is in Egypte gebruikelijk om aan het einde van de reis door de woestijn een fooi te geven aan de bedoeïenen die ons hebben begeleid. Indicatie 40 à 50 euro, maar je bent daarin helemaal vrij. Hou in je gedachte dat de bedoeïenen nooit van tevoren weten wanneer zij

opnieuw werk hebben. Fooien en salaris worden dus over het jaar én over de families verdeeld. Er is geen enkele vorm van sociale voorzieningen, pensioen of ziekenfonds. De fooien voor bus, taxi en hotel enz. zijn inbegrepen in de kostprijs voor de reis.

In het programma is er 1 dag reizen per kameel voorzien. Er is de mogelijkheid om meerdere dagen per kameel te reizen. Hier zijn extra kosten aan verbonden. Meerdere dagen door de woestijn reizen per kameel is een fantastische ervaring, maar alleen mogelijk als minimaal 4 mensen hier gebruik van willen maken. Dus laat het zeker weten als je hier interesse in hebt. Een lokale kamelen gids zal ons begeleiden door de woestijn.

### **Kom je mee?**

Laat het ons weten via [mail](#) of [telefoon](#) en we sturen je een inschrijfformulier toe en meer informatie over de betaling.

### **Vliegtickets**

We reizen in kleine groepen (tot maximaal 15 personen) en de reis gaat door met minimaal 6 deelnemers.

Je bent zelf verantwoordelijk voor het boeken van je vliegticket. Het is belangrijk je ticket zo vroeg mogelijk te boeken, dan zijn de prijzen voordeliger. **We raden je echter aan om niet te boeken voordat je bij ons gecheckt hebt of er voldoende inschrijvingen zijn!** We verwittigen je sowieso wanneer het minimum aantal deelnemers ingeschreven is en de reis definitief doorgaat. **Op tijd inschrijven voor deze reis is dus voor iedereen van belang!**

Deze reis is afgestemd op de aankomst- en vertrektijden van Egypt Air. Dit zijn directe vluchten zonder overstap.

Wil je met een andere maatschappij vliegen? Dat kan natuurlijk, maar overleg wel even met ons ivm de vertrek- en aankomsttijden.

Kinderen vliegen vaak tegen een goedkoper tarief.

### **Kennismaking en voorpret**

Als je meekomt op deze reis, kun je, als je dat wilt, ook lid worden van de besloten Facebook- of Whatsapp groep voor deze reis. Ik stuur je de link zodra je aanmelding en betaling binnen is. In deze groep kun je ook de andere deelnemers leren kennen en posten we regelmatig informatie en foto's om al een beetje in Egyptische sferen te komen. Hier vind je ook verdere praktische informatie en tips voor de reis en kun je al je vragen stellen.

### **Delen is fijn!**

Ken je mensen die misschien interesse hebben in deze reis? Stuur ze deze mail door of laat ze via de [website](#) inschrijven op deze reis.

## Lukt het niet om met deze reis mee te komen?

Als de datum van deze groepsreis je niet past, hopen we natuurlijk dat je een andere keer met ons mee komt. Vergeet je niet aan te melden op [onze nieuwsbrief](#) zodat je op de hoogte blijft van al onze reizen en activiteiten. Kom mee op een andere groepsreis, of misschien heb je wel interesse om met een groep vrienden/familie of collega's op reis te gaan en zelf je droomreis samen te stellen. Dat kan ook!

Voordelen van een [reis op maat](#):

- Je hebt nog meer inspraak in waar je heen reist en wat je doet. We bedenken namelijk samen de reisplanning en inhoud.
- We rekenen geen extra kosten voor het op maat maken van je reis, dus even voordelig als een groepsreis.
- je kunt zelf de datum bepalen.
- Je ontvangt bovendien korting op jouw reiskosten als je nog 5 anderen mensen (volwassenen) mee neemt.

Als er nog vragen zijn, laat het zeker weten!

We verheugen ons erop om jullie te ontmoeten in de magische woestijn van Egypte!

Het woestijnreis team

Usha, Ahmad en onze Egyptische bedoeïenen vrienden



Voor een sfeerimpressie van onze laatste reis kun je ook de prachtige filmpjes van Vera Henning bekijken op onze website: [www.insidenature.be/natuurreizen](http://www.insidenature.be/natuurreizen)