

DE WOESTIJN ALS COACH



NATUURBELEVING OP HET RITME VAN DE BEDOEÏENEN

7 T/M 16 NOVEMBER 2021



De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en overweldigende stilte een magische uitwerking op ieder 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. Iedere dag word je begeleid door oefeningen uit de natuurcoaching die je helpen je nog dieper te verbinden met 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 een vleugje sjamanisme 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 Bedoeïenenmuziek.
- ✓ In de oase overnacht je in een Eco Resort, in de woestijn onder de indrukwekkende sterrenhemel of in een tentje indien je dit wenst.



BEGELEIDING

Deze reis wordt praktisch georganiseerd en ter plaatse gecoördineerd door **Usha Henning** van [Inside Nature](#). Ze is getrouwd met Ahmad die opgroeide in de Bahariya oase en vergroeid is met

het woestijnleven. Ahmad, Usha en hun kinderen wonen nu in België, maar leefden daarvoor een paar jaar met hun gezin in de Bahariya oase.

Usha spreekt Arabisch en heeft kennis en ervaring met de lokale gewoonten en gebruiken. Ze volgde een opleiding Natuurgeneeskunde en heeft in België een praktijk voor persoonlijke coaching, loopbaanbegeleiding en teamcoaching in de natuur.

Ilse Geusens van [Shizendo](#) begeleidt de interacties tussen jezelf en de natuur. Ze is ecopsychologe, een discipline die natuur en psychologie op een originele manier met elkaar verbindt. Ze is natuurcoach in hart en ziel, en integreert hierin haar psycho-energetische en sjamanistische vaardigheden. Ilse is sinds 10 jaar intensief bezig met natuurcoaching en begeleidt meerdaagse stages voor particulieren en professionals.

Een ervaren en professioneel team van lokale **bedoeïenen (woestijngidsen, 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.

OVER DE NATUURCOACHING...

Genieten en ZIJN, in verbinding met jezelf en begeleid door de natuur... dat is wat je komt beleven!

De oefeningen worden verspreid over de dag en aangepast aan wat er zich aandient, zodat ze op een natuurlijke manier doorheen het programma vloeien. Ze worden afgestemd op je wensen en op het niveau van diepgang dat je wil komen beleven.

Je maakt op verschillende manieren contact met de woestijn en staat stil bij wat dit met je doet. De nadruk ligt op het heel bewust aanwezig zijn, zowel op de plek waar je bent, als bij jezelf.

De woestijn helpt je goed te gronden, weg van alle beslommingen en stress. Maar tegelijkertijd voel je er heel sterk de verbondenheid met het grotere geheel. Je hoeft daar helemaal niet je best te doen om in contact te komen met diepere lagen in jezelf, het gebeurt er gewoon.

Het is bovenal vakantie, ook voor je trauma's en blessures 😊. Je doet daarom vooral oefeningen die je helpen om meer in je kracht te staan en voluit te genieten van het moment.

Je bent helemaal vrij om deel te nemen aan deze momenten van verstillen en verdieping. 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!

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 ongelooflijke, 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 vlaktes.

Lees [hier](#) meer over de gebieden waar we heen reizen.

GEMIDDELDE 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.

REISPROGRAMMA

DAG 1

Vertrek vanaf Brussels Airport en aankomst in Caïro. 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 en start met enkele natuurcoachingsoefeningen. 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 dadelpalmvelden, 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 eindritueeltje 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

Je kan je verblijf in Caïro met één of meerdere nachten verlengen indien je dit wenst. Wij kunnen je adviseren rond activiteiten en bezienswaardigheden en eventueel de hotelovernachtigen voor je bijboeken, maar voor de rest ben je 100% autonoom. Dit biedt je de kans om de piramides of het Egyptisch of koptisch museum te bezoeken, te genieten van de betoverende Sufidans en -muziek, de mooie Al Azhar moskee te zien, de Citadel te bezoeken, van het uitzicht te genieten vanuit Caïro Tower of een tochtje op de Nijl te maken met een Felukka.

Neem [contact met Usha](#) voor meer informatie, ze helpt je graag verder op weg.

INCLUSIEF:

- ✓ vervoer van en naar het vliegveld van Caïro
- ✓ vervoer van Caïro naar de Bahariya oase en terug (+/- 260km)
- ✓ tour door de Bahariya oase
- ✓ vervoer naar en in de woestijn per jeep
- ✓ huur van de kamelen voor 1 dag
- ✓ gids in de woestijn, kok en chauffeurs
- ✓ 4 overnachtingen in de woestijn, gratis gebruik van matjes, slaapzakken en indien gewenst een tent
- ✓ 1 overnachting in Caïro (prijs gebaseerd op 2 of 3 persoonskamer)
- ✓ 4 overnachtingen in een Eco Resort in de Bahariya oase (prijs gebaseerd op 2 of 3 persoonskamer).
- ✓ alle maaltijden:
 - 3 keer per dag heerlijk vers gekookt Egyptisch eten tijdens het verblijf in de oase en de woestijn, waarbij we zo goed mogelijk rekening houden met je persoonlijk dieet (glutenvrij, vegetarisch, lactosevrij...).
 - permanente beschikbaarheid van fruit, vers fruitsap en flessen water.
 - ontbijt, lunch, diner en flessen water tijdens het verblijf in Caïro.
- ✓ entreegeld Natuurreservaat/ White Desert
- ✓ Begeleiding en coaching door Ilse Geusens en Usha Henning:
 - reisbegeleiding door Usha gedurende heel de reis vanaf de luchthaven van Caïro
 - 2 à 3 uur natuurcoaching per dag in de Oase en in de woestijn, begeleid door Ilse (je bent steeds vrij om hieraan deel te nemen, in functie van je behoefte)
- ✓ verzekering garantiefonds

EXCLUSIEF:

- ☐ vliegtickets (retour Brussel - Caïro vanaf 300 euro pp)
- ☐ visum, te verkrijgen bij aankomst op het vliegveld van Caïro voor 25 euro
- ☐ alcoholische drankconsumpties (Egypte is een islamitisch land, alcohol is schaars en duur).
- ☐ kosten voor extra uitstappen in Caïro die niet opgenomen zijn in bovenstaand programma,
- ☐ toeslag eenpersoonskamer voor de overnachtingen in Caïro en de Bahariya oase (prijs: **110 euro p.p.**)
- ☐ Extra kosten na aanleiding van corona maatregelen (zoals PCR testen en/of inentingen)
- ☐ souvenirs
- ☐ fooien*
- ☐ reis en/of annulatieverzekering (belangrijk en mogelijks af te sluiten bij het boeken van deze reis)

* Het is in Egypte gebruikelijk om aan het einde van de trip 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 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 zijn inbegrepen in de kostprijs voor de reis.

BETALING

We kozen ervoor om voor deze reis samen te werken met een officieel Belgisch reisbureau. Dit geeft je als deelnemer de kans om een annulatieverzekering te nemen, gedekt te zijn door het garantiefonds van reisbureaus en indien gewenst een factuur te krijgen voor alle aspecten van de reis. Dat maakt dat de boeking en de betaling niet via ons verloopt, maar via onze partner **Starling reizen** (Gent).

Je kan je rechtstreeks inschrijven voor deze reis via deze link:

ANNULATIEVOORWAARDEN

De annuleringskosten bij Starling zijn de volgende:

1. tot 42 dagen voor afreis: 30% van de totale reissom
2. vanaf 42 dagen tot 28 dagen voor afreis : 75% van de totale reissom
3. vanaf 28 dagen voor afreis: 100% van de totale reissom

Bekijk ook hun annulatievoorwaarden op hun website:
<https://www.starlingreizen.be/algemene-voorwaarden/>

Indien je dit wenst, kan je via Starling een **reis- en annulatieverzekering** afsluiten. Meer info vind je op hun website: <https://www.starlingreizen.be/verzekeringen-en-licenties/>

Gaat de reis niet door wegens onvoldoende deelnemers, krijg je uiteraard je voorschot teruggestort.

ECOLOGIE

We willen deze reis zo duurzaam mogelijk organiseren en los van de vliegreis proberen we zo bewust mogelijk en met diep respect om te gaan met onze omgeving en met de natuur. Zo komt het meeste voedsel zoveel mogelijk van onze eigen landerijen en in de woestijn laten we niets achter behalve onze voetsporen. In de oase verplaatsen we ons te voet en in de woestijn kozen we expliciet om het jeep-gebruik te beperken en ons een dag te voet en een dag per kameel te verplaatsen. We werken samen met **de lokale bevolking** en steunen via ons werk de lokale economie en ontwikkelingsprojecten. We verblijven bij voorkeur in **ecologische** hotels en resorts.

Wil je ecologisch nog een stapje verder gaan, dan kan je je CO₂-uitstoot compenseren door het aanplanten van bomen. Er zijn verschillende organisaties die dit voor jou regelen. [Usha](#) kan je hierbij op weg helpen.

AANTAL DEELNEMERS

De reis gaat door vanaf 6 deelnemers. Wanneer dit aantal verzekerd is, verwittigen we jou zodat je het vliegticket kan boeken.

Het aantal plaatsen is beperkt tot 9 deelnemers. Boven de 9 deelnemers werken we met een wachtlijst.

VLIEGTICKETS

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 minimumaantal deelnemers bereikt is en de reis definitief doorgaat. Tijdig 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. We adviseren om je vlucht via Egypt Air te boeken, zodat we samen toekomen en vertrekken.

Wil je met een andere maatschappij vliegen, dan kan dit maar let wel op: het is belangrijk dat je op **7 november om 21.00 uur op het vliegveld van Caïro** staat, omdat we van daaruit samen naar de Bahariya oase vertrekken.

MEER INFO?

Je kan bij Usha en Ilse terecht met al je vragen.

Met praktische vragen rond de reis, Egypte, het programma, de organisatie...en voor veel foto's:

Usha HENNING

info@insidenature.be

(+32) 474 93 68 67

www.insidenature.be

Op haar website kun je ook al veel praktische informatie terugvinden:

<https://www.insidenature.be/natuurreizen/praktische-info>

Met al je vragen rond de (natuur)coaching en de persoonlijke begeleiding:

Ilse GEUSENS

ilse@shizendo.eu

(+33) 676 38 66 68

www.shizendo.eu