



ÄGYPTEN SINAI-AKADEMIE AM ROTEN MEER

FREUEN SIE SICH AUF

- inspirierende Seminare, mit denen Sie in die Spiritualität, Kultur & Natur des Sinai eintauchen
- meditative & entspannende Kurse
- den langen Strand vor Ihrem Hotel

IHR HOTEL AM ROTEN MEER liegt am Strand zwischen Nuweiba und Taba vor herrlicher Berglandschaft. Hier entspannen Sie fernab vom Massentourismus. Die einfache, architektonisch schöne und weitläufige Anlage besteht aus einem Haupthaus mit Rezeption, Restaurant und Bar sowie aus Reihenbungalows, erbaut im beduinisch-nubischen Stil. Die Zimmer sind sehr einfach eingerichtet, mit Dusche/WC (leicht salzhaltiges Wasser) sowie einer kleinen Sitzterrasse mit Blick zum Meer. Die Schattenplätze am Strand, mit Beduinenteppeichen und Kissen gemütlich ausgestattet, sind geeignet zum Ruhen, Lesen oder Meditieren.

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten ist Halbpension. Zum Frühstück und Abendessen erwarten Sie schmackhafte ägyptische Mahlzeiten, die Sie im Restaurant oder auf der Terrasse am Strand einnehmen. Kleinere Tellergerichte können Sie optional zu Mittag bestellen.

✓ 3 AUSFLÜGE IN DEN SINAI

Vom Katharinenkloster aus können Sie auf Wunsch den Mosesberg besteigen. Entdecken Sie einen farbenprächtigen Wüsten-Canyon mit Naturmalereien und bei einer leichten Wanderung mit Beduinen die Landschaft des Sinai.



Je Termin ist ein Seminar im Reisepreis enthalten (✓). Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termintabelle.

✓ BESINNUNG: URERFAHRUNGEN ZULASSEN – LEBENSQUELLEN ENTDECKEN (A)

Wüste ist intensivste Herausforderung. Wüste fasst und hält extreme Pole zusammen: Hitze und Kälte, wasserlose Zonen und fruchtbare Oasen, Ebene und Hochgebirge. Wüste ist nicht nur eine geologische Formation, sondern eine innere Dimension unseres Menschseins. So lädt die Wüste dazu ein, das eigene Leben in ihrem Spiegel neu zu sehen und zu verstehen. Das Programm umfasst 1 Infoabend, 6 Vortragsabende, Gesprächsrunden, Begegnungen und Meditation:

- Aufbruch – kein Ankommen ohne Weggehen
- Freiheit – sich vom Ballast des Überflüssigen befreien („aus erster Hand leben“)
- Entschleunigung – Zeit neu erfahren
- Schweigen – Stille, die zum Leben ruft
- Brennendes Herz – Ursprung und Bedeutung des Katharinenklosters
- Wahrheit – Eindeutigkeit und Entschiedenheit (von der „Kompromisslosigkeit“ der Wüste)

Leitung: Dr. Jutta Nowak (Theologin)

✓ BESINNUNG: ZWISCHEN HIMMEL, WASSER & WÜSTE (B)

Wenn, wie am Sinai, dem Meer eine Wüste gegenübersteht, kann man an der Grenze zwischen Unendlichkeit und Endlichkeit spazieren. Der Ort zwischen Wasser und Urgestein ist wie geschaffen für Achtsamkeit und Stille, für eine Reise zum inneren Sein. Meditative Impulse und gestalterisches, meditatives Arbeiten mit Farbstiften oder anderem Material ergänzen das Programm. Es umfasst 1 orientalisches Begrüßungsritual, 1 Infoabend, Gespräche und Meditation, meditative Gestalten nach Vereinbarung mit Interessierten und 6 Vorträge:

- Die ägyptische Vision unserer Herkunft und der biblische Schöpfungsmythos
- Pharaonische und biblische Liebeslyrik

- Die Wüste als Ort der Begegnung und der Wandlung: Erfahrungen biblischer Menschen
- Die Exodusgeschichte: Der mythische Kampf zwischen Gut und Böse
- Das Schweigen der Götter und der redselige Gott: Abrahams großartige Leistung
- Der Sinai und seine Geschichten: Einladung zur Selbsterkenntnis

Leitung: Marlene Scholz (Theologin)

✓ MODERNE ARABISCHE POESIE & MUSIK – BEGEGNUNGEN (C) NEU!

Du / Wer auch immer du bist / Ich bin dir viel näher als fremd. Andrée Chedid (Ägypten) Das gesungene Gedicht ist die älteste Form der Dichtung und hat bis heute ihre Bedeutung nicht verloren. Die Poesie vereint Melodie und Rhythmus, die alte arabische Musiktradition mit der neuen und die orientalische mit der westlichen Kultur. Das Programm umfasst 1 Infoabend, 6 Vortragsabende und 1 Begegnung mit den Beduinenfamilien im Dorf St. Kathrin:

- Einführung in die arabische Dichtkunst des 20. Jh.
- Lesung arabisch/deutsch „Was ist Poesie?“
- Kairo – Zentrum der arabischen Musik – der Stern des Orients, Oum Koulthum
- Beirut – Paris des Orients – die Königin, Fairuz
- Raha-fi-l-bal „Ruhe im Gemüt“, die Erzählkunst der Beduinen
- Lieder, die uns berühren „Fliegt gemeinsam, tragt den gesegneten Frühling ...“

Leitung: Regina Laboch (Musik- & Tanzpädagogin)

✓ NATURERLEBNIS SINAI (D)

An kaum einem anderen Ort der Erde harmonieren gegensätzliche Lebenswelten eindrucksvoller als im Sinai: Wüste wird umspült von kristallklarem Meer voll farbenprächtiger Korallenriffe, Orient trifft auf Okzident, Tradition auf Moderne. Vieles entsteht, wächst und blüht im Verborgenen. Das Programm umfasst 6 Vortragsabende, z.B.:

- Entstehungsgeschichte und Historie des Sinai
- Die Schatzkammern der Meere: Das Geheimnis der Korallenriffe



- Leben im Verborgenen: Wie Tiere und Pflanzen in der Wüste überleben
- Ein uraltes Wüstenvolk: Geschichte und Kultur der Beduinen
- Die Geschichte des Exodus: Mosesberg und Katharinenkloster
- Das weiche Wasser bricht den Stein? Frieden im nahen Osten

Leitung: Katia Heilsberg (Meeresbiologin)
 In Verbindung mit diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Zweitagestouren nach Jordanien zu unternehmen und Petra und/oder das legendäre Wadi Rum zu besuchen.

Je nach Termin können folgende Kurse zusätzlich gebucht werden (+). Bitte beachten Sie bei Ihrer Auswahl die Termitabelle.

+ SCHNORCHELKURS

Einführung in den Umgang mit Schnorchel und Flossen. Erstes Schnorcheln am Hausriff. 2 Tagesausflüge nach Rash al Burka mit je zwei Schnorchelgängen. Bitte bringen Sie Schnorchel und Flossen mit. (Dauer: 3 Tage, vor Ort buchbar).

Leitung: Katia Heilsberg

Wir empfehlen, Qi Gong bzw. Yoga mit Meditativem Tanz zusammen zu buchen:

+ QI GONG AM MEER

Diese Jahrtausende alte Heilkunst wird in vielen Bereichen der Medizin in China angewandt. Die Übungen erlauben jedem Einzelnen, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Krankheiten zu beseitigen und vor allem mit erhöhter Lebensqualität (länger) zu leben. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet. Es bewirkt völlige Entspannung; die Atmung wird harmonisiert. **15 Std.**

Gebühr: € 180,-

Leitung: Irene Reintjens

+ YOGA & MEDITATION

In diesem Kurs üben Sie Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Im Wechsel von Ruhe und Bewegung spüren Sie, wie ihr Körper beweglicher und geschmeidiger wird. In der anschließenden Meditation kommen Sie zur inneren Balance. **7 x 2 Std.**

Gebühr: € 160,-

Leitung: Regina Laboch

+ MEDITATIVER TANZ

Die Wüste – ein Ort der Leere, der intensiven Begegnung mit uns selbst und gleichzeitig ein unendlich weiter Raum voller Verheißungen. Hier machen Sie sich tanzend auf den Weg zu einer Reise nach Innen. Getanzt werden einfache Kreistänze aus dem jemenitischen, arabischen und nahöstlichen Kulturbereich, aber auch Tänze zu meditativer und klassischer Musik. **6 x 90 min.**

Gebühr: € 120,-

Leitung: Irene Reintjens oder Regina Laboch

FLUG & TRANSFERS Sie fliegen mit einem Charterflug nach Sharm El Sheikh und zurück. An wenigen Terminen (siehe Tabelle) Linienflug mit Egypt Air via Kairo. Transfer Flughafen Sharm El Sheikh – Hotel ca. 2,5 Std.

KLIMA Generell herrscht ein trockenes Wüstenklima. Zwischen Oktober und Mai erwarten Sie warme Tage mit ca. 22-30°C und kühlere Nächte mit ca. 11-18°C. Die Temperatur des Roten Meeres beträgt angenehme 22-27°C.

Hinweise zu Einreise- und Gesundheitsbestimmungen finden Sie ab S. 230.

15 TAGE ENTSPANNUNG & BESINNUNG SINAI

Im Preis enthalten

- Charterflug in der Economy-Klasse von Düsseldorf, Frankfurt/M. oder München nach Sharm El Sheikh / Ägypten und zurück (vorbehaltl. Verfügbarkeit); weitere Abflughäfen auf Anfrage
- Termine mit ¹⁾: Linienflug mit Egypt Air in der Economy-Klasse von Frankfurt/M. über Kairo nach Sharm El Sheikh und zurück (vorbehaltl. Verfügbarkeit; inkl. Steuern und Gebühren)
- Transfers und Transporte
- 14 Nächte im Doppelzimmer mit Dusche/WC
- Halbpension
- Seminar, 3 Ausflüge
- Betreuung durch die SKR-Seminarleitung
- Visum für Ägypten/Sinai für deutsche Staatsangehörige

Einzelzimmerzuschlag: € 98,- (14 Nächte)

Rail&Fly-Ticket (SKR-Angebot): € 59,- (2. Kl.); bitte bei Anmeldung mitbuchen.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Termine:		An-/Abreise	☀	Preise €	Seminarleitung:	Kurse nicht im Preis enthalten.	
						Leitung:	
01	08.03.-22.03.11	Di-Di	●	1.490,-	Nowak (A)	Qi Gong, Meditativer Tanz	Reintjens
02	22.03.-05.04.11	Di-Di		1.490,-	Nowak (A)	Qi Gong, Meditativer Tanz	Reintjens
03	05.04.-19.04.11	Di-Di		1.490,-	Scholz (B)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch
04	17.04.-01.05.11	So-So ¹⁾		1.790,-	Scholz (B)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch
05	19.04.-03.05.11	Di-Di		1.690,-	Scholz (B)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch
06	16.10.-30.10.11	So-So ¹⁾		1.790,-	Heilsberg (D)	Schnorchelausflüge	Heilsberg
07	23.10.-06.11.11	So-So ¹⁾		1.750,-	Heilsberg (D)	Schnorchelausflüge	Heilsberg
08	08.11.-22.11.11	Di-Di*	●	1.690,-	Scholz (B)	Qi Gong, Meditativer Tanz	Reintjens
09	22.11.-06.12.11	Di-Di*	●	1.690,-	Scholz (B)	Qi Gong, Meditativer Tanz	Reintjens
10	20.12.-03.01.12	Di-Di*	●	1.750,-	Laboch (C)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch
11	25.12.-08.01.12	So-So ¹⁾	●	1.790,-	Laboch (C)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch
01	06.03.-20.03.12	Di-Di*	●	1.490,-	Nowak (A)	Qi Gong, Meditativer Tanz	Reintjens
02	20.03.-03.04.12	Di-Di*		1.490,-	Nowak (A)	Qi Gong, Meditativer Tanz	Reintjens
03	01.04.-15.04.12	So-So ¹⁾		1.790,-	Scholz (B)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch
04	03.04.-17.04.12	Di-Di*		1.790,-	Scholz (B)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch
05	17.04.-01.05.12	Di-Di*		1.690,-	Scholz (B)	Yoga, Meditativer Tanz	Laboch

¹⁾ Linienflug mit Egypt Air

*Preisanpassungen vorbehalten.

Reisenummer: EG1ASIA (2011), EG2ASIA (2012)

**PREIS INKL. FLUG
ab € 1.490,-**