

MEDITATIONS - UND SEMINAR - REISE WASSER WÜSTE BERG

Do 8. April – Do 15. April 2010 SINAI ÄGYPTEN

mit Prof. Dr. Michael von Brück, Prof. für Religionswissenschaft an der LMU , München,

Yoga und Zen-Lehrer

und Inka Jochum, Lehrerin, Autorin und Therapeutin für Yoga, Qi-Gong und Atemarbeit



Das Wasser als Ursprung des Lebens ist nicht nur Symbol der Erneuerung und Reinheit, sondern ein eigener Erfahrungsraum, den bewusst wahrzunehmen Freude und Entspannung bringen kann. Wenn Wasser mit dem Erlebnis der Tiefe verbunden ist, so ist die Wüste ein Raum der Weite. Die weichen Rhythmen der Landschaft setzen sich fort in der Bewegung des Gehens der Kamele, auf deren Rücken wir uns selbst neu spüren werden. Im Kontrast zwischen Wasser und Wüste erleben wir Integration unserer eigenen Widersprüche. Der Berg ist Ausdruck der Begegnung mit dem Göttlichen, der Ort des unbedingten Anspruchs nicht nur in den drei abrahamisch-mosaischen Religionen (Judentum-Christentum-Islam), sondern auch in der buddhistischen Erfahrung. Wenn wir „über den Berg“ sind, haben wir einen wichtigen Schritt zur Heilung und Selbsterkenntnis gemacht. Wir werden diese Woche in entspannter Begegnung mit den Elementen verbringen, ohne Stress, aber bewusst gestaltet durch Meditationen und Vorträge, die uns vor allem in die geistigen Welten einführen, die vom Sinai ausgegangen sind. (MvB)



Donnerstag, 8. April 2010

7:00 Treffpunkt Franz Josef Strauß Flughafen , Terminal 1

8:35 Abflug München mit Condor

12:40 Ankunft Sharm El Sheik, Ägypten, Abholung durch den Beduinenführer Ouda mit Taxis.

Ca 3 stündige Taxifahrt durch Wüstengegenden zu unserem Hotel, direkt am Meer an einem Korallenriff gelegen.

19:00 gemeinsames Abendessen mit Vorstellung der möglichen Ausflüge (Katharinenkloster, Mosesberg oder Kamelritt in die Wüste)



Freitag, 9. April 2010 Tentatives Programm

6:00 Sonnenaufgangsmeditation, Körperbürsten-ölen, Schnorcheln

8:00 Frühstück – lassen Sie sich von den kulinarischen Köstlichkeiten auf dem reichhaltigen Buffet verführen

9:00 – 10:30 Stilles Qi-Gong-Inka Jochum

11:00 – 12:30 Berg ----- Wüste ----- Wasser -als Symbole und Medien spiritueller Reifung-Prof. Dr. Michael von Brück

17:00 Schnorcheln in den Sonnenuntergang—Meditation

19:00 Gemeinsames Abendessen, mit Ausklang im Beduinenzelt

Samstag, 10. April 2010 – Mittwoch, 14. April 2010 (wie Freitag 9. April)

Donnerstag, 15. April 2010

10:00 Abfahrt vom Hotel / Abflug Sharm El Sheik 14:20 – München Ankunft 19:05



Zimmerkategorie	Aufenthalt 1 Woche in €	Aufenthalt 2 Wochen in €
Doppelzimmer Kategorie A	1.154 pro Person	1.408 pro Person
Einzelzimmer Kategorie A	1.231	1.562
Doppelzimmer Hütte	1.091 pro Person	1.282 pro Person
Einzelzimmer Hütte	1.105	1.310

Alle o.g. Preise beinhalten die Kosten für Hin- und Rückflug, Halbpension und Seminar.

Kosten für Ausflüge pro Tag und Person zusätzlich ca. € 50,--.

Benötigte Ausrüstung : Schlafsack (evtl. Innenschlafsack), Thermowäsche, leichte Wanderschuhe (für Mosesberg erforderlich), Sonnencreme, Sonnenbrille, Kopfbedeckung, Taschenlampe, Badeschuhe, Schnorchel, Schwimfflossen



Empfohlene Literatur: Weisheit der Wüstenmütter (Meterikon - Sankt Ulrich Verlag)
 Weisheit der Wüstenväter (Sankt Ulrich Verlag) und
 Betrachtungen der Mönchsväter über das Herzensgebet (Patmos Verlag)

Anmeldung: Inka Jochum Tel: 08157-99 80 99 , mobile: 0172-54 56 222, E-Mail: info@inka-jochum.de
 Verbindliche Anmeldung: Vorauszahlung € 400.-- KTO 351 703 105 BLZ 703 211 94 (Hypo-Vereinsbank Weilheim)