

## Sinai Herbst 2010

Freitag, 15. - 22. Okt. 2010

(evt. Flugverschiebung  
auf Do oder Sa)

# Atmen und Singen in der Wüste

**D**ie Wüste ist ein Ort des SEINS. Sie IST. Sich in dieser Umgebung aufzuhalten, sich zu bewegen zu atmen, zu lauschen, und zu klingen wirkt nachhaltig.

In Atem-, Klang- und Meditationsübungen und dem Singen einfacher Lieder erleben wir Weite und Zentrierung, Stille und Klangfülle – allein und in Gemeinschaft.

Wir werden begleitet von einer Gruppe Beduinen, die uns ihr Sein in der Wüste näher bringen. Sie betreuen die Kamele und sorgen für unser leibliches Wohl.

**D**en Tagesablauf gestalten wir wie folgt:

- Tagesbeginn
- Atem- und Klangübungen
- zu Fuss oder auf dem Rücken der Kamele durch die Wüste wandern
- Mittagessen / Siesta
- Wandern in der Wüste
- Ruhen
- Einstimmung / Singen
- Nachtessen
- Ev. Singen am Lagerfeuer
- Übernachten unter dem grossen Sternenzelt



Wir richten uns nach der inneren Uhr und nach der Gruppe

Auf Wunsch kann eine Verlängerungswoche am roten Meer zum Schnorcheln, Baden, Tauchen und Relaxen im Hotel Christina Beach, Dahab gebucht werden: Frühstücksbuffet, ohne Klimaanlage: CHF 55.- pro Nacht im Einzelzimmer, CHF 38.- pro Nacht/Person im Doppelzimmer.

Reiseleitung, Organisation, sowie diesbezügliche Fragen:

Silvia Muggli, Nakhla Tours, [info@sinai-reisen.com](mailto:info@sinai-reisen.com)

### Kursleitung und diesbezügliche Fragen:

Yvonne Zehnder, Atemtherapeutin sbam  
[zehnder@ateminstitut.ch](mailto:zehnder@ateminstitut.ch), 044 722 13 81

Claudia Hablützel, Musiktherapeutin SFMT und Dodo Triebnig, Musiktherapeutin SFMT  
[habluetzel.claudia@sunrise.ch](mailto:habluetzel.claudia@sunrise.ch), 071 672 20 33 [dodo.tri@bluewin.ch](mailto:dodo.tri@bluewin.ch), 052 202 03 22

AtemtherapeutInnen können 7 Std. Fortbildung und 7 Std. Weiterbildung, den anderen Teilnehmenden 14 Std. Weiterbildung (an 5 Tagen) bestätigt werden.

Die Reise kann auch ohne Kursbesuch gebucht werden.

Detaillierte Beschreibung der Reise auf Anfrage, resp. mit der Anmeldebestätigung.

Kosten: CHF 1'250.00 inbegriffen sind Reiseleitung, Essen, Beduinenbegleitung, Kamele, Transport Flughafen-Wüste- Flughafen. Der Kurs kostet CHF 450.00, dazu kommen die Flugkosten (Flug wird organisiert).

**Anmeldetalon:** Definitive Anmeldung für den Kurs und die Reise bis spätestens 31. August 2010 an:  
**Dodo Triebnig, Nägelsestr. 22, 8406 Winterthur**

Name und Vorname:

Beruf:

Adresse:

e-mail:

Tel.Nr.:

Ich wünsche eine Verlängerungswoche im EZ ..... / im DZ .....

Ort, Datum und Unterschrift