

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

---



# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

---

### Kurzablauf des Gesamtseminars

- Tag 1: Anreisetag. Ankunft abends um ca. 23.50 Uhr in Ouarzazate Übernachtung im 4\*-Hotel
- Tag 2: Fahrt in die Oase M'Hamid, Mittagessen. Seminareinheit. Nachmittags Start in die Wüste. Seminar.
- Tag 3 - 6: Seminar-Wüstentrekking und Seminareinheiten wechseln sich ab. Trekkingzeit pro Tag ca. 3-4 h.
- Tag 7: Rückkehr aus der Wüste. Mittagessen. Seminar. Rückfahrt nach Ouarzazate.  
Übernachtung in einem 5\*-Hotel.
- Tag 8: Abflug um ca. 5.15 Uhr von Ouarzazate nach Casablanca und Rückreise nach Europa  
(Änderungen vorbehalten)

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

### Ablauf der einzelnen Seminartage

Tag 1:	ca. 23.50 Uhr	Ankunft in Ouarzazate, Ankunft im Hotel
Tag 2:	8.00 Uhr	Abfahrt in die Oase M'Hamid, Seminareinheit 1
	13.00 Uhr	Mittagessen im Hotel in M'Hamid
	14.00 - 15.00 Uhr	Seminareinheit 2
	15.00 - 17.00 Uhr	Trekking, Seminareinheit 3, Reflexion in Stille
	17.00 - 17.30 Uhr	Aufbau des Nachtlagers
	17.30 - 20.00 Uhr	Seminareinheit 4
	20.00 - 22.00 Uhr	Abendessen und Ausklang am Lagerfeuer
Tag 3 - 6:	6.00 Uhr	Wecken
	6.00 - 6.30 Uhr	Theta-Meditation
	6.30 - 7.00 Uhr	„Wüstenwäsche“
	7.00 - 7.30 Uhr	Meditation
	7.30 - 8.00 Uhr	Frühstück
	8.00 - 8.15 Uhr	Zusammenpacken der persönlichen Sachen
	8.15 - 10.30 Uhr	Seminareinheit 1
	10.30 - 12.15 Uhr	Trekking, Seminareinheit 2, Reflexion in Stille
	12.15 Uhr	Erreichen des Platzes für das Mittagessen
	12.15 - 13.00 Uhr	Berber bereiten das Mittagessen vor, Seminareinheit 3
	13.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen und kleine Pause
	14.00 - 15.00 Uhr	Seminareinheit 4
	15.00 - 17.00 Uhr	Trekking, Seminareinheit 5, Reflexion in Stille
	17.00 - 17.30 Uhr	Auspacken und Einrichten des Nachtlagers
	17.30 - 20.00 Uhr	Seminareinheit 6
	20.00 Uhr	Abendessen und Ausklang am Lagerfeuer

(Änderungen vorbehalten)

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

### Ablauf der einzelnen Seminartage

Tag 7:	6.00 Uhr	Wecken
	6.00 - 6.30 Uhr	Theta-Meditation
	6.30 - 7.00 Uhr	„Wüstenwäsche“
	7.00 - 7.30 Uhr	Meditation
	7.30 - 8.00 Uhr	Frühstück
	8.00 - 8.15 Uhr	Zusammenpacken der persönlichen Sachen
	8.15 - 10.30 Uhr	Seminareinheit 1
	10.30 - 12.15 Uhr	Trekking zurück zum Hotel Dar Azawad in M'Hamid
	12.15 - 13.15 Uhr	Ankommen und frisch machen
	13.15 - 14.15 Uhr	Mittagessen im Hotel
	14.15 - 15.30 Uhr	Letzte Seminareinheit, Abschluss
	15.30 Uhr - 19.30 Uhr	Rückfahrt nach Ouarzazate zum Hotel Berbère Palace
	19.30 Uhr	Check-In
	20.30 Uhr	Abendessen
Tag 8:		Individuelle Weckzeit. Frühstück noch möglich im Hotel.
	4.00 Uhr	Abfahrt am Hotel zum Flughafen Ouarzazate
	ca. 5.15 Uhr	Flug von Quarzazate nach Casablanca
		Individuelle Rückflüge nach Europa

Das Seminar besteht aus drei verschiedenen Modulen:

1. Seminareinheiten, in denen gesprochen wird (ca. 30-35 h)
2. Seminareinheiten während dem Wüstentrekking in Stille zur Nachreflexion (ca. 15 -18 h)
3. Seminareinheiten „Meditation“ (ca. 4 -5 h)

Das sind gesamt ca. 50-55 h Seminar in 8 Tagen, wobei 2 Tage davon An- und Abreise sind.

(Änderungen vorbehalten)

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

### Ausführlicher Ablauf

#### Tag 1

Abflug aus Europa nach Casablanca. (Gute Flugverbindungen mit Royal Air Maroc). Wir treffen uns bereits in Casablanca am Flughafen, je nach dem wie die Flüge aus Europa eintreffen, bevor es den Weiterflug am Abend nach Casablanca gibt. Der Flughafen kann zwischen den beiden Flügen verlassen werden. Der Aufenthalt in Casablanca wird für ein erstes Kennenlernen genutzt.

Von dort aus Anschlussflug in die Wüsten- und Filmstadt Ouarzazate (Zielflughafen). Ankunft gegen 23.50 Uhr. Wir werden am Flughafen von dem Trekking-Team in der Ankunftshalle empfangen. Transfer zum Hotel Dar Chamaa ([www.darchamaa.com](http://www.darchamaa.com)), das in Form einer Kasbah gebaut wurde. Es vereint in sich eine Mischung von marrokanischem und modernem Design. Check-In und bei Bedarf noch Snack und Getränke.

#### Tag 2

7.30 Uhr Frühstück. Um 8.00 Uhr Abfahrt mit einer Pause über Zagora nach M'Hamid (Oasenstadt in Südmarokko am Rand der Sahara) in das Hotel Dar Azawad ([www.darazawad.com](http://www.darazawad.com)). Die Fahrt verläuft durch wunderschöne, bizarre Landschaften, ursprüngliche Dörfer sowie das herrliche Wadi Drâa. Im Hotel werden wir gegen 12.00/12.30 Uhr ankommen. Die Fahrt werden wir für eine erste Einführung in das Seminar nutzen. Nach einem marokkanischen Mittagessen, werden wir eine weitere Seminareinheit haben und gegen 15.00 Uhr die Kamele besteigen und in die Sahara aufbrechen. Nach einem Trekking von ca. 1,5 bis 2 h werden wir an unserem ersten Schlafplatz in der Sahara ankommen. Während die Berber alles aufbauen, Sie Ihren Schlafplatz auswählen (Zelt oder unter dem Sternenzelt) und das Abendessen vorbereitet wird, findet an diesem Tag unsere 3. Seminareinheit bis ca. 20.00 Uhr statt. Dann gibt es Abendessen rund um das Lagerfeuer. Sie haben Gelegenheit, die ersten Eindrücke des ersten Tages ankommen zu lassen und den Trommeln der Berber zu lauschen. Sie erhalten noch eine Einführung in meine Theta-Meditation für Intuition und Visionen, die wir jeden Morgen durchführen. In der Regel wird der Abend gegen 22 Uhr beendet.

#### Tag 3 - Tag 6 (4 Tage)

6.00 Uhr ist Weckzeit. Für 30 Min. Theta-Meditation. Dann haben Sie Gelegenheit für eine „Wüstenwäsche“. Um 7.00 Uhr findet eine weitere Meditation für 30 Min. statt. Um 8 Uhr gibt es Frühstück. Während die Berber aufräumen und alles zusammenpacken, findet die erste Seminareinheit von 8.15 - 10.30 Uhr statt. Danach 1,5 bis 2 h Trekking. Hierbei haben Sie die Möglichkeit, auf dem Kamel durch die Wüste zu reiten, das Ihnen für die gesamte Zeit des Trekkings zur Verfügung steht oder zu Fuß durch die Wüste zu gehen.

Während die Berber an unserem Rastplatz für das Mittagessen alles vorbereiten, gibt es eine zweite, kurze Seminareinheit. Um 13 Uhr gibt es Mittagessen. Nach einer kleinen Mittagspause beginnt um 14 Uhr die dritte Seminareinheit bis ca. 15/15.30 Uhr. Danach ziehen wir weiter bis wir nach 1,5 - 2 Stunden Trekking unseren Platz für die Nacht in der Wüste gefunden haben. Nachdem jeder seinen Schlafplatz noch bei Tageslicht gefunden hat, starten wir mit unserer dritten und letzten Seminareinheit für den Tag von 17.30 bis 20.00 Uhr. Um 20 Uhr gibt es Abendessen um das Lagerfeuer und wir lassen bei der Trommelmusik der Berber den Abend ausklingen. Nachtruhe um 22 Uhr.

Je nach Themeninhalt des Seminars und Teilnehmerstruktur kann es sein, dass wir für ein bis zwei Tage an einem Platz in der Wüste verweilen oder nachmittags statt Trekking eine weitere Seminareinheit statt findet.

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

---

### Ausführlicher Ablauf

#### Tag 3 - Tag 6 - Fortsetzung

Die Trekkingeinheiten sind Bestandteil des Seminars. In dieser Zeit haben Sie die Möglichkeit, Inhalte der Seminareinheiten, in denen gesprochen wird, in Stille für sich selbst zu reflektieren. Oft geschieht es, dass während dem Trekking und ohne eigenes Zutun oder Anstrengung, neue Lösungen, Ideen, Visionen sich offenbaren. Insbesondere diese Kombination aus Seminareinheiten mit Reden im Sitzen und Seminareinheiten in Stille und Bewegung ist - neben dem Seminarort Wüste - das Besondere an diesem Seminar. Daraus resultieren nachhaltigere Ergebnisse wie bei klassischen Business-Seminare in einem Tagungshotel.

#### Tag 7

An unserem letzten Morgen in der Wüste haben wir morgens noch eine Seminareinheit in diesem besonderen Natur-Seminarraum. Danach brechen wir Richtung M'Hamid auf und kehren in das Hotel Dar Azawad zurück. Dort haben Sie Gelegenheit, sich zu duschen und frisch zu machen. Danach gibt es ein Mittagessen und eine letzte Seminareinheit im Hotel.

Gegen 15.30 Uhr reisen wir Richtung Ouarzazate ab, um gegen 19.30/20.00 Uhr im 5\*-Hotel Berbère Palace ([www.leberberpalace.com](http://www.leberberpalace.com)) einzuchecken. Danach folgt ein Abendessen und zeitiges zu Bett gehen, da der Wecker sehr früh klingeln wird.

#### Tag 8

Abfahrt um 4.00/4.15 Uhr im Hotel. Abflug von Ouarzazate gegen 5.15 Uhr nach Casablanca. Unser Flug nach Casablanca wird von der aufgehenden Sonne über diesem wunderbaren Land und über dem Atlas begleitet werden. Von dort aus Weiterflug nach Europa.

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

---

### Basisinformationen

#### 1. Reise und Tagesgepäck

Sie sollten einen Rucksack (kein Koffer!!!) für das Reisegepäck haben und einen sog. Tagesrucksack. Sie kommen während dem Trekking nicht an Ihr Reisegepäck. Tagsüber benötigen Sie für die wichtigen Dinge Ihren Tagesrucksack, indem Sie Sonnenbrille, Sonnenschutz, Tagebuch, Wasserflasche, Kamera und andere persönliche Dinge verstauen können.

#### 2. Dromedare

Es ist jederzeit möglich, entweder zu Fuss zu gehen oder auf dem Dromedar zu reiten. In der Regel wird Ihr Dromedar aus Sicherheitsgründen von einem Berber geführt. Das Tier auf dem Sie reiten, trägt immer auch einen Teil des allgemeinen Gepäcks. Es wird stets darauf geachtet, dass Sie bequem und sicher sitzen können.

#### 3. Trekking - allgemein

Wir führen während dem Trekking ein Küchenzelt mit uns. Die Speisen werden wie es in Marokko so üblich ist, immer frisch zubereitet. Mittags servieren wir meist kalte Speisen, wie diverse frische marokkanische Salate, frisch gebackene Brote, sowie ein Dessert. Die Variationen, die die Berber hier zaubern sind wirklich erstaunlich und sehr köstlich.

#### 4. Körperliche und seelische Verfassung für das Seminar

In der Regel ist eine durchschnittliche, gute körperliche Kondition und Trittsicherheit ausreichend für die Kombination von Trekking und Seminar. Wichtig ist, ein gewisses Maß an Flexibilität und Gelassenheit mitzubringen oder sich diese während dem Trekking zu erarbeiten, da wir uns in einer orientalischen, für uns fremden Kultur bewegen. Bitte gehen Sie mit dieser Natur und Kultur ACHTSAM um und respektieren die dortigen Gepflogenheiten. Wenn Ihnen etwas unklar ist, fragen Sie uns. Für Frauen gilt deshalb insbesondere: keine trägerlosen T-Shirts, keine Röcke und auch keine tiefen Ausschnitte. Wer die Natur, die Menschen und die Kultur dort achtet, dem widerfährt auch Achtung. Das kann ich Ihnen aus eigener, bester Erfahrung sagen.

#### 5. Wetter und Seminar

Bitte beachten Sie, dass das Seminar draußen in der Natur statt findet. Der Ablauf ist nie hundertprozentig so, wie Sie ihn hier beschrieben finden. Zwar ist es unser Anliegen, uns an die Zeiten und ihre Begrenzungen zu halten, da sie Teil des Seminarinhaltes sind. Doch Naturgewalten und -einflüsse haben Vorrang.

Im Interesse unserer Sicherheit werden Entscheidungen über Programm oder Routenwechsel ausschließlich über den Wüstentrekkingführer getroffen.

**Temperaturen:** Tag: September – April +20° bis + 30°, Nacht: September – April: +5° bis +15°.

#### 6. Sicherheit und Trekking-Team

Je nach Anzahl der Seminarteilnehmer, wird das Trekkingteam zusammengestellt. Es sind erfahrene Berber, die gewährleisten, dass das Trekking, der Auf- bzw. Abbau des Camps effektiv stattfindet, das Essen rechtzeitig zubereitet und die Versorgung der Dromedare gesichert ist. Alle Mitarbeiter verfügen über langjährige Erfahrung mit Trekkings durch die marokkanische Sahara, viele von ihnen haben als Nomaden in der Wüste gelebt oder tun es zum Teil heute noch.

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

---

### Basisinformationen

#### 7. Outdoor-Equipment

Wir bieten Ihnen an, dass wir Ihnen für den Betrag von Euro 500,00 ein gesondertes Paket mit Wüsten-Equipment zusammenstellen und zusenden. Dieses enthält:

- Daunenschlafsack von Marmot oder Mountain 183 o. 200 cm, bis +/- 0 Grad
- Flanell Innen-Schlafsack
- Dynamo-Taschenlampe
- LED-Stirnlampe
- Taschenmesser von Victorinox
- Tagesrucksack mit Trinkflasche
- Reisewecker
- (Sturm-)Feuerzeug zum Verbrennen von Toilettenpapier
- kleine Hygienebeutel
- Schreibzeug
- Knirps
- Schwimmbrille für Sandsturm



# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

### Basisinformationen

#### 8. Checkliste für die Wüstenreise, was Sie selbst mitbringen (Rucksack mit max. 90 l)

- Reisepass
- Tickets
- Impfausweis
- Geld: Euro o. Schweizer Franken (Bargeld, EC-Karte) Anmerkung: bitte nur Bargeld mitnehmen. In den Hotels und anderswo meist nur Barzahlung)

#### Kleider:

- T-Shirts / Blusen / Hemden
- Hosen
- Pullover, Windjacke, Funktionsjacke
- (warme) Socken
- Schuhe: leichte Wanderschuhe oder Turnschuhe mit Profil, Sandalen, ev. Halbschuhe
- Trainingsanzug
- Unterwäsche
- Badebekleidung
- Kopfbedeckung, Hut, Tuch (Turban wird gekauft! Sandstürme!)
- aufblasbares Sitzkissen zum Dromedar-Reiten (empfehlenswert)

#### Tageskleidung für Trekking

- 2 bis 3 leichte, luftige Hemden mit langen Ärmeln
- 2 leichte, lange Hosen
- genügend Unterwäsche
- Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- leichtes Halstuch

#### Was sonst noch:

- Musikinstrumente
- Fotoapparat mit Schutzhülle (Sand!)
- ev. Ersatz-Akku oder Solar-Akku
- (Müll-)Sack für persl. Abfälle während dem Trekking, die unterwegs nicht verbrannt werden können.

#### Körperpflege:

- persönliche Toilettenartikel
- persönliche Medikamente
- Reserve-Kontaktlinsen
- Shampoo, Zahnpasta
- Sonnencreme mit gutem Schutzfaktor
- Haarbürste, Kamm, Spiegel
- Erfrischungs-, Reinigungstücher statt Dusche während des Trekkings
- Reiseapotheke

#### Ausrüstung:

- Badetuch
- Sonnenbrille (Achtung: Sand = Kratzer)
- Toilettenpapier-Papier
- großer Rucksack für das Gepäck (70-90 l)
- Zwischenverpflegung (z.B. Energiestengel, Trockenobst, Nüsse etc.)

#### Schlafen

*Die Berber stellen uns pro Person eine Schlafmatte und eine Decke zur Verfügung; die Nachttemperaturen können bis zum Gefrierpunkt absinken.*

- guter Schlafsack (vgl. Outdoor-Equipment)
- es stehen Zelte zur Verfügung. Die meisten übermachten jedoch unter dem Sternzelt.
- Flies-/Funktionsjacke oder warmer Pullover
- Thermounterwäsche (besonders empfehlenswert ist Merino-Wolle)
- warme Socken
- Mütze
- evtl. leichte Handschuhe

**Falls Sie das Outdoor-Equipment nicht bei uns bestellen, gehört alles von der Outdoor-Liste auch in Ihr Gepäck.**

# Information und Anmeldung

## Wüstenseminare

---

### Basisinformationen

#### 9. Anmeldungen

Schriftliche Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Anzahl der Teilnehmer ist beschränkt.

#### 10. Seminarpreis

*Im Preis nicht enthalten sind:*

- Spirituosen und Alkohol
- alle Trinkgelder (Team Kameltrekking und Chauffeure Transfer)
- Reiserücktrittsversicherung, Krankenversicherung, Krankenrücktransport
- Getränke während Ihrem Aufenthalt in den Hotels (Getränke während dem Wüstentrekking jedoch schon)
- Flug nach Ouarzazate (Zielflughafen) über Casablanca oder Marrakesch

# Anmeldung

## Wüstenseminare

**Ausfüllen und via FAX an: 0049 - 7661 - 905 13 88**

**Ja**, ich melde mich verbindlich an für das Seminar

Seminartitel \_\_\_\_\_

Termin: \_\_\_\_\_

Seminar-Nr. \_\_\_\_\_

Zusätzlich zur Seminargebühr übernimmt Avenida im Auftrag des Trekking-Teams das Inkasso für alle Transfers in Marokko, die Hotelübernachtungen, Vollpension inkl. Getränke in der Wüste, das Wüstentrekking in Höhe von € 1.090,00 inkl. marokkanischer Steuer.

- Zusätzlich zum Seminar bestelle ich das Outdoor-Equipment im Wert von ca. € 451,00 netto + 19% Mwst.
- Ich kümmere mich selbst um das notwendige Outdoor-Equipment

Ich bezahle den Betrag von 150 Euro pro Anmeldung als Anzahlung durch Rechnung. Mit der Anmeldung gilt die Buchung als verbindlich. Der Restbetrag wird sofort nach Erhalt der Rechnung fällig (ca. 4-8 Wochen vor Beginn des Seminars). Bitte denken Sie selbst an den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung,Urlaubsgarantie/Reiseabbruch, Reise-Krankenversicherung, Notfall-Versicherung, Reise-Unfallversicherung.

Der Teilnehmer absolviert das Seminar von Anbeginn seiner Abreise von seinem Heimatort bis zu seiner Rückreise eigenverantwortlich und auf eigene Gefahr. Es ist kein Ersatz für Therapie. Der Teilnehmer bestätigt, dass er im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte, körperlich und seelisch gesund ist. Er stellt die Trainer frei von jeglichen Haftungsansprüchen. Alexandra Sigg oder zusätzliche Trainer und Guides (Trekking) übernehmen keinerlei Haftung für Schäden bei Personen und deren Sachen. Versicherungen (Unfall, Krankheit, allfälliger Rücktransport, Abbruch des Seminars) ist Sache des Teilnehmers.

Der Teilnehmer bestätigt die ABG's auf der Website von [www.sinus-cosinus-effekt.de/Anmeldung](http://www.sinus-cosinus-effekt.de/Anmeldung) zur Kenntnis genommen zu haben. All dies bestätigt er durch seine Unterschrift.

### Verbindliche Seminar- und Workshop-Anmeldung

Herrn/Frau, Titel, Vorname, Name
----------------------------------

Unternehmen/Firma
-------------------

Position	Geburtsdatum	Körpergröße für Schlafsack
----------	--------------	----------------------------

Straße
--------

Land, PLZ, Ort
----------------

Telefon tagsüber	Telefon privat
------------------	----------------

Telefax	E-Mail
---------	--------

Datum, Ort, Unterschrift
--------------------------

Bemerkung/Sonstiges
---------------------

**AVENIDA - Alexandra Sigg - Pfaffendobel 13 - 79256 Buchenbach bei Freiburg - Deutschland**  
**Telefon +49-7661-905 13 88; +49-172 842 37 37**  
**E-Mail: [info@avenida.de](mailto:info@avenida.de)**  
**Web: [www.sinus-cosinus-effekt.de](http://www.sinus-cosinus-effekt.de)**  
**Web: [www.avenida-coaching.de](http://www.avenida-coaching.de)**

**Die Anmeldung** ist verbindlich. Im Falle der Überbuchung (mehr als 12 Teilnehmer) oder Ausfall - weniger als 2 Teilnehmer - wird der Anmeldende unverzüglich informiert. **Seminarabsage** Wir treten kurzfristig von dem Vertrag zurück, sofern sich bis zu diesem Zeitpunkt eine nicht hinreichende Teilnehmerzahl für das Seminar angemeldet hat (mindestens 2 Personen). Bereits bezahlte Preise werden in voller Höhe erstattet. Weitergehende Ansprüche des Teilnehmers sind ausgeschlossen. In Ausnahmefällen kann es zu Änderungen von Veranstaltungsorten-/terminen sowie sonstige von uns nicht zu vertretende Umstände kommen, die wir uns vorbehalten. Wir informieren den Teilnehmer über die Verlegung oder die Absage unter Ausschluss jeglicher Schadensersatzforderung wie vergebliche Aufwendungen, Buchungskosten bzw. Reisekosten oder sonstige Nachteile, die dem Teilnehmer durch die Absage entstehen. **Stornobedingungen und Rücktritt** Bei Rücktritt oder Umbuchung bis zu 6 Wochen vor Beginn des Seminars verrechnen wir die Anzahlung von € 150,- als Stornogebühr. Nach Ablauf dieser Frist wird die gesamte Seminargebühr fällig. Es können Ersatzteilnehmer gestellt werden. Die € 150 sind dann eine Bearbeitungsgebühr. Der Ersatzteilnehmer zahlt auch eine Anzahlung von € 150. Die Stornoerklärung bedarf der Schriftform. **Datenschutz** Ihre Daten werden für die interne Weiterverarbeitung und eigene Werbezwecke von uns gespeichert.