



## Vision Quest in de Woestijn

Een 12-daagse transformerende reis van **16 februari t/m 27 februari 2025**

*Ervaar een unieke en transformerende beleving in de Egyptische woestijn. Tijdens deze woestijnreis word je professioneel begeleid in de avonturen van je ziel. Het uitgestrekte landschap en de magische stilte vormen de bedding voor jouw persoonlijke proces. Dit brengt je dieper in contact met jezelf, maakt helder wat je in je element brengt en wat je achter je kunt laten. Een Vision Quest kan je innerlijke rust verdiepen, confronterend zijn én inspireren. Het is een belangrijke mijlpaal in je leven en deze unieke ervaring zal je nog lang met je meedragen.*

De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en overweldigende stilte een magische uitwerking op iedereen die zijn stappen in het zand achterlaat. Tijdens deze reis word je uitgenodigd om te leven volgens je eigen natuurlijke ritme en in verbinding met het ritme van de woestijn. Al millennia lang is de woestijn bekend als een plek voor bezinning en om dichterbij datgene te komen dat er werkelijk toe doet voor jou.

Nu is er de gelegenheid om met professionele persoonlijke begeleiding en gedegen praktische ondersteuning van de lokale bedoeïenen je eigen Vision Quest te beleven in de Egyptische woestijn. Tijdens deze 12-daagse reis, waarvan je 7 volle dagen en nachten in de woestijn bent, begeleiden we je in je proces. Je bent 4 dagen en 4 nachten alleen (in de nabijheid van de begeleiding) in de woestijn tijdens je Vision Quest. Daarna is er tijd om te integreren wat je hebt ervaren en dit mee te nemen in je leven.

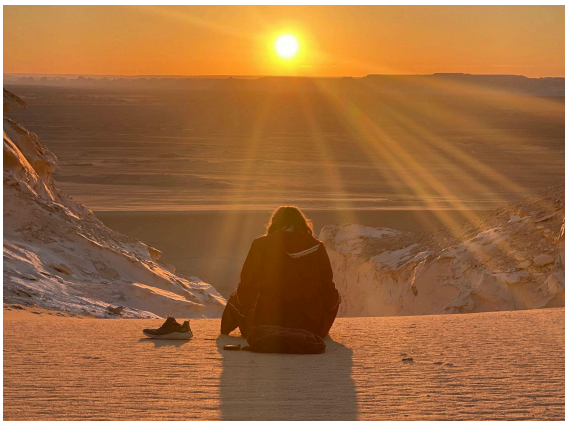


Tijdens deze reis verken je verschillende gebieden in de Egyptische woestijn. Je beleeft deze reis samen met de lokale bevolking en slaapt onder de indrukwekkende sterrenhemel. In de dagen rondom je individuele Vision Quest worden verdiepende oefeningen aangereikt zoals meditatie, visualisatie en rituelen. Er wordt ook uitleg gegeven over je Vision Quest, alles met als doel je nog dieper te verbinden met jezelf, je essentie en dit exclusieve landschap.

Focus op je essentie, je kern, dat is wat je in de woestijn zonder veel moeite terugvindt. Je komt niemand anders tegen dan de natuur, de bedoeïenen en de groep. Wist je dat verbinding met de puurheid van de natuur de kortste weg naar jezelf is? Tijdens deze bijzondere reis combineer je het verkennen van de oase en het leven van de bedoeïenen met je individuele Vision Quest in de woestijn. Onze intentie is dat het één het ander ondersteunt tijdens deze reis.

### **Wat kun je beleven?**

Je beleeft je Vision Quest in de stilte van de woestijn onder deskundige begeleiding. Je verkent het dagelijks leven in de Bahariya-oase en geniet van de liefdevolle gastvrijheid van de lokale bevolking (de bedoeïenen). Tijdens de voorbereidende dagen van je quest wandel je door de palmvelden, bezoek je de lokale boeren en baad je in de warmwaterbronnen. Op weg naar en van de Vision Quest-plek verken je verschillende landschappen van de westelijke woestijn, te voet en per jeep. Laat je verrassen door alles wat er op je pad komt en wat de woestijn aan je openbaart. Aan het eind van je reis geniet je samen rond het kampvuur van vers gekookte maaltijden, traditionele thee en zelfgemaakte bedoeïenen muziek. In de oase overnacht je in een Eco Resort, in de woestijn onder de indrukwekkende sterrenhemel.



### **Verbinding met de natuur**

Tijdens deze reis kun je echt ervaren hoe de puurheid van de natuur en de stilte van de woestijn je als vanzelf helemaal terugbrengen bij jezelf. Je slaapt onder de sterren, geniet van vers gekookte maaltijden op het kampvuur (tijdens de dagen dat je niet aan het vasten bent gedurende je Vision Quest) ervaart de enorme uitgestrektheid van de prachtige natuur, de intense stilte en de liefdevolle gastvrijheid van de lokale bevolking. Er is geen plaats voor moeten en stress.

Professionele begeleiding staat altijd voor je klaar. Als je behoefte hebt aan persoonlijke coaching, kun je dit ook aangeven.

### **Volg jouw eigen ritme**

Tijdens je Vision Quest volg je helemaal je eigen ritme, in contact met de natuur. Het is voor ons belangrijk dat je deze reis helemaal jezelf kunt en mag zijn. Het is jouw reis! Deze speciale Vision Quest-reis brengt een intense versmelting met de woestijn en met Egypte, de mensen en de natuur. We nodigen je uit om met ons zand, wind en zon te trotseren. Beleef dagen van verwondering en verkoelende nachten onder de prachtige sterrenhemel.

## Begeleiding

Een ervaren en professioneel team van lokale bedoeïenen (woestijngidsen, chauffeurs en koks) staat 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 aan wat er nodig is om in harmonie te leven en te overleven. Ze stemmen het ritme van de activiteiten af op wat zich aandient in de natuur en in de groep. Ze ondersteunen onze logistiek zodat wij 100% van het moment kunnen genieten en je Vision Quest kunt beleven. Hierdoor kunnen we diep verbonden zijn met onszelf en in voeling met deze bijzondere natuur.

Usha en Simone staan voor de coaching en begeleiding tijdens de reis.



Usha is opgeleid als natuurgeneeskundig therapeut, sjamanistisch genezer en natuurcoach. Ze heeft in België een praktijk voor persoonlijke coaching, systemisch werk en teamcoaching in de natuur. Tijdens een wereldreis in 2008 werd ze betoverd door Egypte, de woestijn en haar man Ahmed, en besloot een aantal jaar daar te blijven. Nu woont ze samen met haar gezin in België, maar reist een aantal keer per jaar naar hun tweede thuisland Egypte. Ze voelt zich intens gelukkig in de velden van de

Bahariya-oase of op een prachtig rotsblok vol kristallen in de stilte van de woestijn. Ze heeft zelf de waarde van een Vision Quest ervaren (zowel in de natuur in Europa als in de woestijn van Egypte) en spreekt redelijk Arabisch. Ze heeft veel ervaring en kennis van de lokale gewoonten en gebruiken.



Simone is opgeleid als natuurgeneeskundig therapeut en heeft in Nederland (Den Haag) een praktijk voor energetische therapie, aura reading en systemisch werk. Zij geeft ook een opleiding in Intuïtieve Ontwikkeling en Aura Reading. Simone is opgeleid en ingewijd in het begeleiden van de Vision Quest door Frans Scheerder en Annika Zilliakus en begeleidt al 14 jaar elk jaar de Vision Quest. Ze heeft meerdere keren zelf de Vision Quest beleefd in de woestijn in de V.S. en de Sahara (Niger). Ze ziet de woestijn als een prachtige, heldere, zachte en tegelijk krachtige plek om je Vision Quest te beleven ("als een glas helder water, waarin je wordt ondergedompeld").

## Over de Sahara

De Sahara is de grootste woestijn ter wereld. De eindeloze zandvlaktes strekken zich uit over heel Noord-Afrika. De Westelijke Woestijn van Egypte is uniek omdat dit relatief kleine gebied zo'n verscheidenheid aan landschappen bevat. Je hebt de Black Desert met zwarte bergen en de White Desert met ongelofelijke, surrealistische witte rotsformaties. Er zijn

bewegende zandduinen in de Western Desert, getekend door de wind, en Crystal Mountain, waar prachtige kristallen aan de oppervlakte komen door het over elkaar schuiven van de onderliggende aardkorsten. Uiteraard vind je er ook de groene oases, met hun palmbomen en verfrissend water na uren van uitgestrekte vlakke. De Egyptische Sahara heeft met haar leegte en overweldigende stilte een magische uitwerking op iedereen die zijn stappen in het zand achterlaat.



### **Temperaturen**

In de woestijn zijn de temperatuurverschillen tussen dag en nacht extremer dan in de stad. De gemiddelde temperaturen in de wintermaanden schommelen meestal tussen 5°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 kamelendekens.

## **Programma**

### **Dag 1**

Aankomst in Caïro (uiterlijk 's avonds aanwezig). 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**

Je slaapt uit en hebt de tijd om rustig te landen. 's Middags verken je de mooie Bahariya-oase. Je maakt kennis met de lokale bevolking en proeft van het leven ter plaatse. Je bezoekt de boeren en hun landerijen en dadelpalmvelden. We zien Pyramid Mountain en het Zoutmeer. 's Avonds bewonder je de zonsondergang vanaf de English Mountain, met uitzicht over de oase, en kun je een bad nemen in de warmwaterbronnen onder de sterrenhemel. Je geniet van vers gekookte Egyptische maaltijden voor lunch en diner. We starten samen met het langzaam afbouwen van het eten ter voorbereiding van het vasten tijdens je Vision Quest. Tijdens de lokale tour door de oase krijg je meer uitleg over het medicijnwiel en enkele praktische tips voor het leven in de woestijn. Ook is er tijd voorzien om je tas (her)in te pakken voor je Vision Quest in de woestijn. We overnachten in hetzelfde Eco Resort in de Bahariya Oase.

### **Dag 3**

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. De 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 naar een heel andere wereld. De bedoeïenen dompelen ons onder in het echte woestijnleven, en je bent actief getuige van hun eenvoudige, traditionele levenswijze. Ze bouwen het basiskamp en zorgen ervoor dat we niets tekortkomen. We arriveren in de namiddag op de locatie waar de Vision Quest zal plaatsvinden, en iedereen bezoekt zijn/haar eigen Vision Quest-plek. We bouwen samen een poort en eten een laatste



gezamenlijke lichte maaltijd. We overnachten onder de sterrenhemel.

#### **Dag 4**

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. Vandaag vertrek je voor zonsopgang, na de openingsceremonie door de poort, naar je eigen Vision Quest-plek, waar je de komende vier dagen en nachten zult verblijven.

#### **Dag 5, 6 en 7**

Vision Quest. Hier beleef je jouw persoonlijke woestijnervaring. De begeleiding is altijd dichtbij en zal twee keer per dag langs de contactplekken wandelen om water te brengen en te zien of er noden zijn.

#### **Dag 8**

Deze dag kom je langzaam weer terug uit je individuele Vision Quest. We zullen gezamenlijk iets lichts eten en er is ruimte om je ervaringen te delen met de begeleiders tijdens een één-op-één gesprek. We nemen de tijd om de plek zorgvuldig weer op te ruimen (leave no trace) en je wordt uitgenodigd om een brief voor jezelf te schrijven. We overnachten weer onder de sterren op dezelfde plek rondom het basiskamp.

#### **Dag 9**

Na het ontbijt wandelen we samen naar een nieuwe plek in de woestijn en bezoeken onderweg een kleine oase met bron. Ondertussen is er ruimte voor verdere één-op-één gesprekken. 's Avonds dineren we samen en zullen we een klein feestje vieren met de bedoeïenen.

#### **Dag 10**

Na het ontbijt neem je afscheid van de woestijn en reis je terug naar de Bahariya Oase, waar je weer langzaam contact maakt met de bewoonde wereld. In de namiddag heb je vrije tijd. Je kunt een wandeling maken, een boek lezen en je woestijnervaringen verder integreren. We creëren samen een eindritueel rond het kampvuur om onze reis af te ronden. Overnachting in het Eco Resort in de Bahariya Oase.

#### **Dag 11**

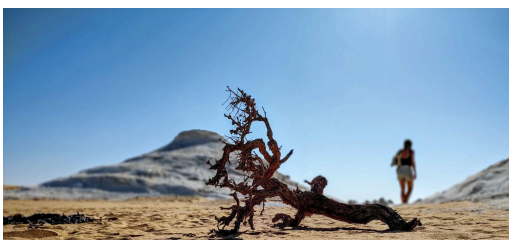
Gezamenlijk ontbijt en ruimte om je tas in te pakken en afscheid te nemen van het Egyptische leven. De namiddag ben je vrij. We overnachten in het eco resort in de Bahariya Oase.

#### **Dag 12**

Deze Egypte reis komt op zijn einde. We vertrekken gezamenlijk terug richting het vliegveld in Cairo en je vliegt terug naar huis. (de meeste vluchten vertrekken 's ochtends, dus we vertrekken al vroeg vanuit de oase)

**Extra optie:** Voor wie wil is er de optie om je Vision Quest reis verder uit te breiden naar behoefte met een langer verblijf in Cairo en/of de Bahariya Oase.

Als je hier interesse in hebt laat het ons weten dan sturen we meer informatie en helpen we je verder op weg.



**Prijs:**

- Reis, accommodatie en begeleiding van de Bedoeïenen in Egypte: **1095 euro p.p.** (bijdrage rechtstreeks aan de Bedoeïenen ter plaatse)
- Begeleiding/organisatie en coaching door Simone van den Heuvel (Medicijnwiel) en Usha Henning (Inside Nature): **1300 euro p.p.** (inclusief BTW voor particulieren, exclusief BTW voor bedrijven)

**Totaal: 2395 euro**

**VROEGBOEKKORTING:** Indien je je inschrijft en betaald voor 1 november 2024, betaal je maar **1200 euro** voor de begeleiding (inclusief BTW voor particulieren, exclusief BTW voor bedrijven) en is het totaalbedrag maar **2295 euro p.p.**

**Inclusief:**

- Gedegen voorbereiding en intakegesprek
- Vervoer van en naar het vliegveld in Egypte
- Vervoer van Cairo naar de Bahariya Oase en terug (ongeveer 260 km)
- Tour door de Bahariya Oase
- Vervoer naar en in de woestijn met 4WD- jeeps
- Professionele begeleiding tijdens de Vision Quest in de woestijn
- Gids in de woestijn, kok en chauffeur
- 7 volle dagen en nachten in de woestijn, gratis gebruik van matjes, slaapzakken en, indien gewenst, een kleine tent
- Tijdens de dagen dat je niet vast: 3 keer per dag heerlijk vers gekookt Egyptisch eten tijdens het verblijf in Bahariya en de woestijn. Ook veel vers fruit, sapjes en flessen water ter beschikking (tijdens de 4 dagen van je Vision Quest op je eigen plek, ben je aan het vasten en drink je water)
- 5 overnachtingen in een hotel in Bahariya (in 2- of 3-persoonskamer) of, afhankelijk van je vluchttijden, de laatste overnachting in Cairo
- Entree Natuurreserveaat/Witte Woestijn
- Begeleiding door Usha en Simone is afgestemd op de behoeften van de groep. De begeleiding is ondersteunend in het verbinden met de natuur, ervaren van rust, stilte en plezier, en het aangaan van je eigen proces. Het ervaren van het pure woestijnleven staat voorop. Voel je vrij, alles mag en niets moet!
- Nazorggesprek terug thuis

**Exclusief:**

- Vliegtickets (retour Brussel/Amsterdam-Cairo vanaf €350 pp)
- Visum (te verkrijgen bij aankomst op het vliegveld van Cairo) à €25
- Extra (alcoholische) drankconsumpties tijdens verblijf in het hotel
- Kosten voor extra uitstappen (in de Oase of Cairo) die niet opgenomen zijn in bovenstaand programma en souvenirs
- Toeslag 1-persoonskamer: €120 pp voor alle hotelovernachtingen samen
- Reis- en/of annuleringsverzekering (we adviseren je hier graag over)
- Fooien\*\*

\* Het is in Egypte gebruikelijk om aan het einde van de woestijnreis een fooi te geven aan de bedoeïenen die ons hebben begeleid. Indicatie €50 totaal, maar je bent daarin helemaal vrij. Houd in gedachten 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 ziektekostenverzekering. De fooien voor bus, taxi en hotel tijdens de groepsreis zijn inbegrepen in de kostprijs van de reis.

### **Vliegtickets**

We reizen in kleine groepen en de reis gaat door met minimaal 3 deelnemers. 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 minimum aantal deelnemers is ingeschreven en de reis definitief doorgaat. Op tijd inschrijven voor deze reis is dus voor iedereen van belang, en daarbij krijg je **korting als je voor 1 november inschrijft**. Deze reis is afgestemd op de aankomst- en vertrektijden van Egypt Air (vanuit Brussel of Amsterdam) of Nile Air (vanuit Keulen). Dit zijn directe vluchten zonder overstap. Wil je met een andere maatschappij vliegen? Dat kan natuurlijk, maar overleg wel even met ons in verband met de vertrek- en aankomsttijden.

### **Kennismaking en voorbereiding**

Als je meekomt op deze reis, kun je, als je dat wilt, ook lid worden van de besloten WhatsApp-groep voor deze reis. We sturen je de link zodra je aanmelding en betaling binnen zijn. In deze groep kun je ook de andere deelnemers leren kennen. Je vind er ook verdere praktische informatie en tips voor de reis en kunt er vragen stellen.

We verheugen ons erop om jullie te ontmoeten in de magische woestijn van Egypte!

Usha, Simone en ons bedoeïenwoestijnreis-team

