

Marrakesch, Berge und Wüste Frühling 2023

Trekking in Südmarokko – Stimmimprovisation in der Natur:



Die Berge und die Wüste wecken auf natürliche Weise unsere Lebenskräfte, rufen elementare Klangenergie und individuelle Seelengesänge wach.

Zuerst verbringen wir einen Tag in Marrakesch und lassen uns auf die fremde neue Welt ein. Die nächste Etappe ist der Hohe Atlas, in dessen karger Landschaft wir uns von der Mineralienwelt und den Berg- und Felsformationen faszinieren lassen. Hier begreifen wir, dass die Ursprache ein Gesang ist. Die Melodie entspringt direkt der Natur der Seele. Melodie und Rhythmus klingen als Echo im Ewigen nach. Schon seit Urzeiten wissen die Menschen um die Heilwirkung der Gesänge. Klänge berühren das Herz, und das Jauchzen des Augenblickes geht unter die Haut. Improvisation und Trommeln sind universelle Ausdrucksform des Menschen: Natur, Mensch und Ewigkeit sind in diesem Zustand eins. Wir trommeln, um in einem neuen Körperempfinden zu erwachen, und gemeinsam Dimensionen zu erforschen, die uns hinter die Limitierung von Zeit und Raum führen.

Nach zwei Tagen reisen wir weiter südlich in eine Oase an der Grenze zur Sahara. Von dort geht es sieben Tage in die Wüste. Trekkingerfahrene Berber begleiten uns in ihrer heiteren Art. Die Berber zeigen uns Lebensfreude, sie tanzen, singen, lachen und trommeln mit uns. Für jede Person ist ein Dromedar dabei - reiten, gehen oder beides im Wechsel sind möglich.

Mehrere Tage in der grossartigen Natur unterwegs sein, begleitet vom Gesang des Wüstenwindes, eingebettet in einen klaren, einfachen Tagesablauf sind wir mit dem Licht von Sonne, Mond und Sternen unterwegs. Im Improvisieren mit der Stimme und im Trommeln mit den Naturkräften erfahren wir staunend Weite und Inspiration. Rituale entstehen, einfache Meditationen und das Wesen der Stille bauen Brücken zu uns selbst. Klingende Leere, bewegte Ruhe und tönende Stille sind in uns angelegte Zustände, die Lebensfreude wecken und in unseren Gesängen hörbar werden.

Das äussere Unterwegssein ist gleichzeitig eine Reise zu innerer Schönheit und der Liebe zum Leben. Das Wunderbare ist, dass wir alle – unabhängig von festgelegter Musikalität - Naturgesänge singen und klingen lassen können und voller Lebendigkeit die Wirkung des Trommeln mitgestalten.

Details:

Anzahl TeilnehmerInnen: mind. 7 Personen / max. 14 Personen

Seminarleitung: Cornelia Wiedmer; www.kraefftetanz.com
SHIMA-Davos AG, Dischmastrasse 63, 7260 Davos Dorf
Email: cw@shima-davos.ch, Tel. 081 410 12 00 oder 079 203 62 24

Improvisation: Marcello Wick www.stimmpro.ch; marcello@stimmpro.ch

Reiseleitung: Monika Grunder Dakhamat,
Tombouctour GmbH, Im Brünneli 17, 8127 Aesch-Forch,
Email: monika.grunder@tombouctour.ch, Tel. 043 205 25 00

Reisedatum: **Freitag, 17. März bis Freitag, 31. März 2023 (2 Wochen)**

Flugplan (Änderungen vorbehalten):

Wochentag/Datum	Flug-Nr.	Destination	Abflug	Ankunft
Freitag, 17. März 2023	WK104	Zürich - Marrakesch		
Freitag, 31. März 2023	WK105	Marrakesch - Zürich		

Leistungen:

inbegriffen sind:

Linienflug Edelweiss, Zürich Marrakesch / retour

Sämtliche Transfers (Flughafen/Hotel und umgekehrt, Marrakesch/Oulad Driss, Oulad Driss/Marrakesch)

Hotelunterkünfte gemäss Reiseprogramm, Basis Doppelzimmer (Dar Isselday, teils Dreierzimmer)

Sämtliche Mittagessen (inkl. Wasser, aber ohne weitere Getränke, insbesondere alkoholische Getränke)

Geführte Halbtagestour in Marrakesch mit Monika Grunder Dakhamat inkl. Eintritte

Kameltrekking mit Vollpension, Mineralwasser, Reitkamelen, Gepäckkamelen, Chameliers (Kamelführer), Ausrüstung, Koch, Küchenmaterial

Alle Trinkgelder (Gepäckträger, Hauspersonal, Chauffeur, Chameliers etc.), in Marokko ist es üblich, überall Trinkgeld zu geben, es ist Teil des Einkommens. Im Preis inbegriffen, damit die Verteilung gerecht und ortsüblich garantiert ist.

Begleitung: Cornelia Wiedmer und Marcello Wick; Schweizer Reiseleitung: Monika Grunder Dakhamat

nicht inbegriffen sind:

Alkoholische Getränke, Besuch im Hammam (freiwillig) und persönliche Auslagen.

Annulations- und Rückreiseversicherung obligatorisch und grundsätzlich Sache der Teilnehmenden, kann gerne über Tombouctour GmbH abgeschlossen werden.

Kosten:

Arrangementpreis pauschal pro Person, inkl. Flug

CHF 3'500.00

Einzelzimmerzuschlag insgesamt (EZ im Dar Isselday nicht möglich)

CHF 250.00

WICHTIG:

Bei sehr kurzfristigen Buchungen kann eine allfällige Differenz der Flugkosten weiter verrechnet werden.

Anmeldung/Rechnungsstellung:

Die Anmeldung bitte schriftlich oder per Mail an Cornelia Wiedmer, Shima Davos AG. Sie wird den Empfang der Anmeldung bestätigen und dem/der TeilnehmerIn gleichzeitig weitere Unterlagen zustellen.

Eine Kopie der Anmeldung geht an das Reisebüro Tombouctour GmbH, welches die Teilnahmebestätigung/Rechnung ausstellt. Eine Anzahlung von CHF 1'500.00 muss innerhalb von 10 Tagen nach Erhalt der Teilnahmebestätigung, der Rest bis spätestens 31. Januar 2022 auf folgendes Konto überwiesen werden (s. auch Einzahlungsschein):

IBAN CH78 0070 0110 0005 4725 7 bei der Zürcher Kantonalbank in 8010 Zürich, Clearing-Nr. 700, SWIFT ZKBKCHZZ80A, Konto lautend auf Tombouctour GmbH, Im Bränneli 17, 8127 Aesch-Forch.

Annulationsbedingungen:

Bei Annullations der Reise oder von Teilen davon, werden folgende Kosten auf den annullierten Leistungen erhoben:

Flug: Ab Buchungsdatum 100% bzw. gemäss Annulationsbedingungen Fluggesellschaft

60 bis 31 Tage vor Reisebeginn: 50% des Arrangementbetrages

30 bis 15 Tage vor Reisebeginn: 80% des Arrangementbetrages

14 bis 0 Tage vor Reisebeginn oder bei Nichterscheinen: 100% der Gesamtsumme

Trekking- und Reiseleitung:

Spirituelles Coaching: Cornelia Wiedmer gestaltet und begleitet Trekkings in der Wüste seit 2008, auf www.kraeftetanz.com nachzulesen. Bei Fragen und für weitere Informationen bitte einfach anrufen.

Improvisation: Marcello Wick singt und improvisiert mit der Stimme und Instrumenten. Er setzt sich mit der menschlichen Stimme und all deren Facetten und Klängen (z.B. Oberton- und Untertongesang) auseinander. Er unterrichtet Gesang, leitet diverse Workshops und verschiedene Chöre. Mehr Infos: www.stimmpro.ch.

Improvisation ist Kommunikation mit der eigenen Stimme und anderen / Eine Expedition ins Reich der Stimme durch die Inspiration aus dem Moment / jenseits der Konvention mit der eigenen Imagination.

Schweizer Reiseleitung: Monika Grunder Dakhamat, Inhaberin des Reisebüros Tombouctour Schweiz und spezialisiert auf Marokkoreisen, seit mehr als 20 Jahren speziell auf Wüstentrekking, die sie oft selbst begleitet. Sie ist mit den Menschen, dem Leben und den Landschaften Marokkos sehr vertraut.

Weitere Informationen:

Bitte beachtet, dass Eure Pässe noch mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein müssen. Eine genaue Ausrüstungsliste als Orientierungshilfe liegt der Anmeldebestätigung bei. Wir freuen uns auf ein gemeinsames Unterwegssein in diesen wunderschönen, kraftvollen Landschaften.



Anmeldung

**bitte via Mail an: cw@shima-davos.ch
oder
marcello@stimmpro.ch; oder per Brief:
**Cornelia Wiedmer, SHIMA-Davos AG,
Dischmastrasse 63, 7260 Davos Dorf,
oder
monika.grunder@tombouctour.ch
Tombouctour GmbH, Im Bränneli 17,
8127 Aesch-Forch****

Reiseprogramm in Kürze:

1. Tag, 17.03.2023

Flug nach Marrakesch, wo wir von einem Chauffeur am Flughafen empfangen und ins Riad-Hotel in der Altstadt von Marrakesch gebracht werden. Übernachtung im Riad Les Jardins de Mouassine.



2. Tag, 18.03.2023

Stadtführung zu Fuss durch Medina und Souk. Gemeinsames Mittagessen und Nachmittag frei; es besteht die Möglichkeit, einen Hamam (mit oder ohne Massage) zu besuchen. Gemeinsames Abendessen auf dem Platz Jemaa el Fnaa. Übernachtung im Riad Les Jardins de Mouassine.



3. Tag, 19.03.2023

Nach dem Frühstück werden wir vom Chauffeur abgeholt. Fahrt über den Hohen Atlas. Kurz vor der Passhöhe Mittagessen in Taddert. Weiterfahrt zum Dar Isselday, wo wir im Laufe des Nachmittags ankommen. Gemeinsames Abendessen. Übernachtung in der Auberge Dar Isselday.



4. Tag, 20.03.2023

Möglicherweise werden zwei Gruppen gebildet, die eine wird am heutigen Tag in die Berge zum Strahlen gehen, die andere geht wandern (s. 5. Tag) und am 5. Tag zum Strahlen. Programm "Strahlen": Der Bus fährt uns ca. 7 km weit zu einem Seitental. Von dort erreicht man in ca. 30 Minuten die Höhlen. Ein erfahrener Strahler aus Tisselday begleitet uns und zeigt, wie man die kostbaren und kraftvollen Mineralien findet und gewinnt. Picknick vor Ort. Übernachtung in der Auberge Dar Isselday.

5. Tag, 21.03.2023

Fahrt mit einem Pickup oder nach Wunsch mit geführter Wanderung durch ein unberührtes Seitental auf eine Hochebene zu einem typischen Berberdorf. Wir geniessen die Stille und Ruhe in einem Wacholderhain mit phantastischem Ausblick. Wir führen die Zutaten für unsere Mahlzeit mit uns. Diese werden dann von den lokalen Berberfrauen unter unserer Mithilfe zu einem köstlichen Essen zubereitet. Der Rückweg führt uns zu Fuss in ca. 3 Stunden zurück nach Isselday (Rückfahrt möglich), wo wir uns wieder mit der anderen Gruppe treffen. Übernachtung in der Auberge Dar Isselday.

6. Tag, 22.03.2023

Heute fahren wir weiter über Ouarzazate (Besichtigung von Ksar Ait Benhaddou), den Pass n'Tiniffit und dann entlang des bezaubernden Draatals bis an den Rand der grossen Sandwüste, Ausläufer des Grand Erg Occidental. Übernachtung im Hotel Chez le Pacha. Wer will, kann noch Kleider für die Wüste kaufen (Pantalons climatisée = Pluderhosen, Hemden, Gandorras etc.), ein Chech (Turban) ist für alle Teilnehmer obligatorisch (Sonnen-, Wind- und Wetterschutz).

7. Tag, 23.03.2023

Start zum Wüstentrekking. Jede/r hat ein eigenes Dromedar zur Verfügung. Es ist auch möglich, zwischendurch zu Fuss zu gehen. Trekking-erfahrene Berber begleiten uns in ihrer einmaligen Heiterkeit, mit viel Hingabe und Lebensweisheit und verwöhnen uns mit gutem Essen. Mittags wird jeweils im Schatten von Akazien oder Tamarisken eine ausführliche Rast eingelegt, am Abend ein Biwak errichtet, wo wir unter freiem Sternenhimmel das Abendessen einnehmen. In der Nacht ist der unbeschreiblich schöne Sternenhimmel das Zelt- und Traumdach. (Es stehen auch Zelte zur Verfügung.)



8. Tag, 24.03. – 12. Tag, 28.03.2023 Trekking

13. Tag, 29.03.2023

Trekking, zum Mittagessen zurück ins Hotel Chez le Pacha, wo wir nochmals übernachten. Freier Nachmittag, Besuch im Hamam (mit oder ohne Massage) möglich.



14. Tag, 30.03.2023

Transfer über den Hohen Atlas zurück nach Marrakesch. Mittagessen unterwegs. Abendessen und Übernachtung Riad Les Jardins de Mouassine.

15. Tag, 31.03.2023

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Zürich