



# WOMEN RETREAT IN THE DESERT

SINAÏ DESERT, EGYPT  
31 MAART - 7 APRIL 2023

# WELKOM! MARHAB!

Heb je een wens om je vrij te voelen, ontdaan van laagjes zoals 'moeten', 'zorgen' en 'hebben'? Heb je nood aan vertragen en contact maken met je lichaam en je creatieve levenskracht? Hou je van ongerepte natuur, warme verbinding met gelijkgestemden en het ontdekken van een authentieke cultuur? Dan komt deze reis misschien wel als geroepen. Het biedt je een plaats waar je gewoon mag 'zijn'.

De combinatie van de uitgestrektheid en de puurheid van het woestijnlandschap en de zorgzaamheid en wijsheid van de Bedoeïen vormen samen de perfecte veilige bedding om terug te keren naar onze essentie. De Bedoeïen zijn onze gids en tonen ons de mooiste locaties om te wandelen en te overnachten onder de blote sterrenhemel of in een tentje. Verwacht je aan avontuurlijke wandelingen door prachtige canyons, zwemmen in oases, genieten van de schoonheid van unieke rotsformaties, en het spelen op zandvlaktes. Ze nemen ons ook mee in hun cultuur door voor ons heerlijk vers te koken op open vuur en door hun liederen en dans te delen rond het kampvuur.

In dit unieke kader bieden we je een verdiepend programma aan om (terug) in contact te komen met je vrouwelijke, creërende essentie. We gaan aan de slag met yoga, meditatie, dans, cirkels en creatieve workshops om op een diepgaande manier te verbinden met onze essentie. We gaan dit proces aan met elkaar, samenkomend als vrouwen. We keren terug naar een eenvoudige, pure manier van leven waarin verbinding met onszelf, elkaar en de natuur centraal staan. Hierdoor ontstaat er ruimte voor plezier, kracht, overgave, levensvreugde, het openen van ons hart en belichaamde wijsheid. Dit zijn de prachtige cadeaus die we mee terug naar huis mogen nemen.

De trip gebeurt op maat van de groep en met respect voor de eigenheid van elk individu, elk tempo, het evenwicht tussen actie en rust, contacten met jezelf en de ander. Er is flexibiliteit mogelijk in het programma zodat iedereen kan luisteren naar haar eigen noden.

# VERLOOP VAN DE TRIP

Van **31 Maart tot 7 april 2023** nemen Jolien en Janoek je mee op een week naar de Sinai woestijn in Egypte. We zullen met een groep van max. 10 vrouwen zijn die in de watten worden gelegd door de plaatselijke bedoeïen. Je kan ervoor kiezen om op eigen houtje verder te reizen in Egypte. We trekken de woestijn in vlakbij de Rode Zee, dus dat kan een mooie aanvulling zijn.

Wat mag je verwachten tijdens deze week?

**Vertragen:** door dagelijkse yoga & meditatie

**Verbinden:** met jezelf & andere vrouwen

**Vertrouwen:** overgave aan de stilte en de natuur

**Verdiepen:** van het contact met je creatieve, vrouwelijke kracht

Doorheen de week zullen we op twee of drie verschillende plekken in de woestijn verblijven, waar telkens ons gezellige tentenkamp zal worden opgezet door de bedoeïen. Ook het (ver)plaatsen van bagage en slaap-gerief nemen zij op zich. Vanuit de kampen is er dagelijks de mogelijkheid voor: yoga, wandeltochten (lang of kort), meditatie, creatieve workshops, op avontuur gaan, dutjes en gewoon 'zijn'. Er is ook de optie om een trektocht op kamelen te doen en 24u alleen en in stilte door te brengen. Het programma is flexibel en kan aangepast worden aan de noden van de groep.



" THE SAND DOES NOT CARE WHAT YOUR HAIR LOOKS LIKE, THE MOUNTAINS DON'T MOVE FOR ANY JOB TITLE, THE BIRDS KEEP FLYING, REGARDLESS OF YOUR SUCCESS. THE SUN AND MOON ARE ALWAYS SHINING, WHETHER OR NOT YOU MAKE MISTAKES. NATURE JUST IS, AND WELCOMES YOU JUST AS YOU ARE. BEING IN THE DESERT RECONNECTS US TO THESE TRUTHS, WHICH ALLOW US TO FEEL, IN THE MOMENT, UNCONDITIONALLY ACCEPTED. "

# PRAKTISCH

## DATA

Vrijdag 31 Maart – Vrijdag 7 april zitten we in de woestijn zelf. Voordien of nadien kan je ervoor opteren om tijd door te brengen aan de Rode Zee of verder in Egypte te reizen.

## BIJDRAGE

Accommodatiekosten: **€ 995 pp**

Deze bijdrage gaat integraal en rechtstreeks naar de Bedoeïenen ter plaatse. Ze zijn de kostwinners van hun dorp, dus met deze reis steun je een groot stuk van de lokale bevolking.

Inclusief: alle kosten ter plaatse, overnachtingen, eten, transport, uitstappen.

Verdiepend programma- yoga & creatieve workshops: **€385 pp**

**Vlucht:** van Brussel naar Sharm El Sheikh: Vluchten zijn niet inbegrepen in de prijs en zijn zelf te boeken. We doen enkele voorstellen via mail. Je kan ervoor kiezen om voor of na de woestijnreis nog wat tijd door te brengen aan de Rode Zee.

### **Niet inbegrepen:**

Tips (+- 40 euro)

Persoonlijke uitgaven (souvenirs, ...)

Eventuele reisverzekeringen

Vlucht

## IK GA OP REIS EN IK NEEM MEE...

Van zodra je ingeschreven bent, sturen we je nog praktische info door over wat je best meeneemt etc.

# WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn Jolien en Janoek, twee zussen die een onvergetelijke ervaringen hadden in de Sinai woestijn en die deze graag met andere vrouwen willen delen.

Jolien is yoga therapeute, cultureel antropologe, sociaal werkster en intuïtieve avonturier. Ze is geboeid door mensen, verhalen en culturen. Ze houdt ervan om de verschillende aspecten van het mens-zijn samen te brengen. In haar werk hanteert ze een holistische aanpak waarin yoga en therapie, lichaam en geest, Oost en west, beweging en verstilling, het aardse en het spirituele samen komen. Daarnaast houdt ze van de verrijking die het contact met andere culturen met zich meebrengt.

Janoek is creatieve duizendpoot, organisatrice, voelt waar de noden zitten en brengt de mensen samen om synergie te creëren. Ze is een mensen-mens en gaat graag in verbinding met andere vrouwen. Ze houdt ervan om de wereld te ontdekken en zich te laten inspireren door onverwachte plaatsen en mensen. Mooie dingen en échte connecties maken haar gelukkig. Ze krijgt energie van dingen te organiseren en de juiste mensen op de juiste plaats samen te brengen.

We worden ondersteunt door een lokaal team van bijzonder gastvrije bedoeïenen. Ze hebben jarenlange ervaring met het begeleiden van woestijnreizen en doen dit met hart en ziel via de organisatie Desert Soul.



# WAAROM MEEKOMEN?

- Om de **ruimte** te ervaren om terug in contact te komen met je **essentie**. De laagjes van verplichtingen, verwachtingen en afleiding die in het dagelijks leven vaak aanwezig zijn, worden afgepeld zodat je authentieke kern kan stralen. Yoga en meditatie ondersteunen dit proces dat automatisch opgang getrokken wordt door de kracht en stilte van de woestijn.
- Om als **vrouwen** te verbinden en elkaar te ondersteunen in het contact maken met onze vrouwelijke kern door in te tunen op onze intuïtie, te bewegen en te creëren.
- Voor **de kracht van de natuur**. Een warme, veilige woestijn waar ruimte is om gewoon te zijn, je te laten inspireren door de schoonheid van de kleine dingen en verder te kunnen kijken dat dat we gewoon zijn in ons dagdagelijkse leven. Om de krachtige bergen, het zachte zand, de verwarmende zon en de stralende sterrenhemel je de weg te laten wijzen.
- Voor de warme **ondersteuning en levenswijsheid van de bedoeïenen**, die nog maar weinig beïnvloed zijn door westerse impulsen en waarden. Ze inspireren je ten volle te leven en je hart te volgen.

INSCHRIJVEN? STUUR EEN MAILTJE NAAR [INFO@I-N-U.BE](mailto:INFO@I-N-U.BE)

