



**Öffne und nähere dein Herz
Nilkreuzfahrt und Kulturreise in Ägypten
3. Mai bis 11. Mai 2019**

mit Ladina Priya Kindschi und Bea Ender

Detailprogramm

Geniesse deine Fahrt auf dem Nil zwischen Luxor und Aswan in einem kleinen Dahabeya Schiff! Geführte Besichtigungen in Cairo, Luxos, Aswan und Abu Simble erwarten dich ebenso wie Ruhe und gemächliches Dahingleiten auf dem Nil, Yoga und Meditation vor dem Frühstück und kurze Sharingrunden ...

Reiseleitung und -organisation

Die Reise wird von Sayed El-Damanhoury von Oriental Tours Egypt organisiert. Sayed kümmert sich um alles Weltliche vor Ort und bucht alle unsere Inlandflüge. Unser Ägyptologe ist Ahmed Abuelella - ein „wandelndes Lexikon“, der uns dieses wundervolle Land mit seiner reichen und geheimnisvollen Kultur voller Herzblut näher bringt. Beide sprechen Deutsch. Die Reisebusse, die uns zu den Sehenswürdigkeiten bringen, sind klimatisiert.

Unsere Unterkunft

Ein zauberhaftes Nilschiff wird unser vorübergehendes Zuhause sein. Wir segeln gemütlich von Ort zu Ort und staunen über die Pracht und wilde Schönheit des Nildeltas. Zwei Nächte verbringen wir im Hotel in Cairo.

Kursprogramm

Yoga am Morgen und Meditation mit Pranayama bilden die Einstimmung in unsere vollen Tage. Kurze Sharingrunden gegen Abend bringen uns immer wieder ins Jetzt und helfen zu reflektieren, zu verarbeiten und zu integrieren. Alle Programmteile sind freiwillig. Programmänderungen vorbehalten.

Programm Überblick

3. Mai Treffen in Cairo, Transfer zum Hotel
4. Mai Grosse Pyramiden von Gizeh, Rote Pyramide in Dahshur, Übernachtung in Cairo. Besuch eines einheimischen Marktes
5. Mai Besuch des alten und neuen Ägyptischen Museums, Flug nach Luxor und Transfer zum Dahabeya Schiff. Besuch der beleuchteten Luxortempel
6. Mai Tal der Könige und Hatshepsut Tempel, Nilfahrt nach Esna, Übernachtung auf der Elhegz Insel
7. Mai Nilfahrt nach Kom Ombo mit Übernachtung
8. Mai Besuch von Kom Ombo, Nilfahrt nach Aswan
9. Mai Nilfahrt nach Aswan, Besuch der Philae Tempel. Besuch eines Nubischen Dorfes
10. Mai Exkursion nach Abu Simbel und Abschiedsessen
11. Mai Flug nach Cairo und Heimflug

Detailprogramm

3. Mai

Nach deiner Ankunft im Internationalen Flughafen Cairo begrüsst dich ein Vertreter der Reiseorganisation von Oriental Tours Egypt. Er begleitet dich durch die Passkontrolle und hilft dir mit dem Visum. Du wirst dann mit dem Auto zum Hotel gefahren und beim check-in ins Hotel unterstützt. Übernachtung im Hotel.

4. Mai

Yoga und Meditation vor dem Frühstück.

Nach dem Frühstück gehts auf das Giza Plateau zu den Pyramiden und dem Besuch der Sphinx.

Anschliessend Fahrt in die Wüste zur Roten Pyramide bei Dahshur.

Rückfahrt ins Hotel.

Nach dem Abendessen kurze Check-in Runde.

Übernachtung im Hotel in Cairo.

5. Mai

Yoga und Meditation vor dem Frühstück.

Nach dem Frühstück Besuch des Ägyptischen Museums im Tahrir Square, dann ins koptische alte Viertel von Cairo um die Kirchen zu sehen.

Besuch des alten Khan Elkhalil Marktes :-).

Transfer zum Flughafen für deinen Flug nach Luxor. Du wirst in Luxor wieder abgeholt und mit deinem Gepäck zum Dahabeya Schiff gebracht.

Check-in auf dem Schiff.

Am Nachmittag Besuch der Lichtshow des Luxor Tempels.

Rest des Abends gemütliches Sein.

Ladina bietet eine check-in Runde an.

Übernachtung auf dem Schiff.

6. Mai

Yoga und Meditation vor dem Frühstück.

Nach dem Frühstück Abfahrt zur West Bank von Luxor im Tal der Könige.

Wir besuchen den Tempel von Hatshepsut.

Rückkehr zum Schiff und Segeln Richtung Esna.

Übernachtung auf der Dahabeya bei der Insel El Hegz.

7. Mai

Yoga und Meditation vor dem Frühstück.

Weitersegeln nach Edfu und weiter nach Kom Ombo.

Wenn zeitlich alles klappt, Besuch der Tempel von Kom Ombo.

Rückkehr zum Schiff, Abendessen und Übernachtung.

(Allenfalls Besuch der Tempel von Kom Ombo erst am Morgen)

8. Mai

Yoga und Meditation vor dem Frühstück.

Segeln Richtung Aswan - Übernachtung bei der Insel Herdiab. Abendessen auf der Insel und Übernachtung auf dem Schiff.

Check-in und Reflexion mit Ladina

9. Mai

Yoga und Meditation vor dem Frühstück.

Anschliessend Fahrt zum Isis Tempel und den Tempeln von Philae.

Stop auf dem Markt von Aswan (es gibt massenhaft Gewürze zu kaufen).

Rückkehr zum Schiff, Mittagessen an Bord.

Am Nachmittag Besuch eines nubischen Dorfes, um die Bewohner zu treffen, ihr Dorf und ihre Lebensgewohnheiten kennen zu lernen und mit ihnen einige Zeit zu verbringen.

Abendessen an Bord und Übernachtung bei Aswan.

10. Mai

Am frühen Morgen geht's mitsamt deiner Frühstücksbox in einem privaten Bus Richtung Abu Simble.

Dort besuchen wir den Abu Simle Tempel, den Rames des Grossen II Tempel und den Nefertari Tempel.

Rückkehr zum Boot gegen Mittag.

Ruhepause. Abschiedsdinner auf der Dahabeya.

Übernachtung auf dem Schiff.

11. Mai

evt. Yoga und Meditation vor dem Frühstück.

Ein Vertreter der Oriental Tours Egypt hilft beim Check-out.

Transfer zum Flughafen und Flug nach Kairo.

Weiterflug nach Hause :-)

Kontaktadressen:

Star Fire Mountain College

Horlaubenstrasse 5
7260 Davos Dorf
081 413 25 31
bea@starfire-college.ch
ladina@starfire-college.ch
www.starfire-college.ch

Oriental Tours Egypt

Sayed El Damanhoury – Chairman
Mobile +2 01006861688
sayed@orientaltoursegypt.com
www.orientaltoursegypt.com

Damit ihr schon mal „gluschtig werdet“ :-)

