

DAS Erlebnisseminar in Namibia

Entdecke Dich Selbst

Mentalcoaching – Safari mit dem Mentaltrainer Frank Speck in der ältesten Wüste der Welt und am tierreichen Etosha Nationalpark.

Ankommen und Sich in der Stille der Wüste genießen

Tag 1 - 3 » Solitaire » Barchan Dunes Lodge

Wir holen Sie vom Flughafen ab und fahren mit Ihnen durch die typisch afrikanische Buschlandschaft zu Namibias Hauptstadt Windhoek. Windhoek (deutscher Name Windhuk) (1650 m ü. NN) ist Hauptstadt sowie wirtschaftliches und politisches Zentrum von Namibia. Die Stadt Windhoek wurde 1840 gegründet und hat heute 279.042 Einwohner. Über den atemraubenden Spreetshoogte - Pass fahren wir zum Barchan Dune Retreat von Hannelte und Willem van Rooiyen. Dort ist ausreichend Zeit, sich schon einmal mit den Pastellfarben der Wüste verbunden mit einer geführten Traumreise vertraut zu machen und auf eigene Faust kleine Erkundungen

im weichen Licht der Abendsonne um die Lodge vorzunehmen, bis sich die Dunkelheit über diesen Teil der Namib legt. Am nächsten Morgen treten wir die Fahrt zum Sossusvlei an. Kurzer Aufenthalt an den versteinerten 50 Millionen Jahre alten Dünen. Die umgebenden orangefarbenen Dünen sind mit über 300 Metern die höchsten der Welt und bieten, wenn man den Kamm entlang auf ihnen hinaufsteigt, einen atemberaubenden Ausblick. Danach erreichen wir den Sesriem Canyon, den Sie 30m tief hinabsteigen können. Am oberen Ende verengen sich die Schluchtenwände teilweise bis zu einem zwei Meter breiten Spalt. Die letzten 5 km können Sie durch den Wüstensand an

zahlreichen Pflanzen und Nara-Melonen vorbei marschieren, um zu den weißen Pfannen inmitten der bis zu 400m hohen roten Sanddünen zu gelangen. Ein Allrad –Shuttleservice steht auch zur Verfügung. Herrliche Farbkontraste belohnen für den anstrengenden Weg. Rückkehr nach Barchan Dunes in der Dunkelheit.

Am nächsten Tag werden Sie in erste Mentaltechniken eingeführt. Mittags haben Sie Zeit zur Erkundung der Fernsichten und des geheimen Canyons. Am Abend beginnen wir mit Ihren persönlichen Einzelcoachings, die sich je nach Bedarf und Zeitplanung über die gesamte Reise erstrecken werden. (Frühstück, Mittag, Abendessen)

*) eventuelle Änderungen bleiben vorbehalten.

Kraft schöpfen

Tag 4 + 5 » Swakopmund » Beach Lodge

Durch die Steinamib und den Kuiseb Canyon geht es in den Namib Naukluft Park. Der Park ist der größte Wildpark Afrikas und beherbergt eine ganze Reihe von Tieren, die sich an diese extrem trockene Wüste angepasst haben. Darunter finden sich Schlangen, Geckos, ungewöhnliche Insekten, Hyänen und Schakale. Auf dem Weg zur Wüstenforschungsstation Gobabeb (Gobabeb ist

die einzige ganzjährig besetzte Wüstenforschungsstation der Welt) kommen Sie an der wunderlichen Felsformation Mirabib vorbei. Ein perfekter Ort für Meditation und um die Weite zu genießen. Weiter geht es dann einsam entlang der linearen Oase Kuiseb – Trockenfluss nach Walvis Bay. An der Lagune machen Sie kurz Halt - Flamingos gucken, um dann entlag der Uferdünen noch weiter bis

Swakopmund zu fahren. Deutschlands südlichster Ostseebadeort wird Sie gefangen nehmen. Am nächsten Morgen machen wir auf einem Kataran eine 4-stündige Delphin- und Robbenfahrt in der Lagune Walvis Bay. Der Abend wird mit einer Filmvorführung zu einem aktuellen Thema abgerundet. Anschließend können Sie bei frischem Fisch den Blick aufs Meer genießen. (F, M, A)

Neue Wege und Perspektiven entdecken

Tag 6 » Erongo Gebirge » AiAiba Lodge

Heute fahren Sie zu der in einer Mondlandschaft gelegenen Oase Goanikontes und erreichen am Rössingberg wieder die Teerstrasse. In der Nähe liegt eine geheime Rosenquarzmine. An der Spitzkoppe vorbei geht es dann an den

Erongo Vulkanstumpf. Aufgrund ihrer markanten Form wird die Spitzkoppe auch als das „Matterhorn Namibias“ bezeichnet und gehört zu den meistfotografierten Bergen des Landes. Bekannte Felsformationen wie Bull's Party oder die Philipps-

Höhle finden sich im Erongo Gebirge, sowie eine Reihe Kraftorte. Wir nutzen diese ganz speziellen Kraftorte für gemeinsame Mentalübungen. Übernachtet wird in der Nähe von Felszeichnungen der Buschleute. (F, M, A)

Erfahrungen machen; Selbstbewusstsein stärken

Tag 7 - 10 » Etosha Nationalpark » Naua Naua Lodge

Durch den Erongo Vulkan geht es in die Künstlerstadt Omaruru mit Kristallschmuckgeschäften und Bildergalerien. Am Nachmittag erreichen wir die Naua Naua Lodge der Familie Schäfer. Um 15:00 Uhr startet eine Gepardentour. In den nächsten Tagen wech-

seln sich Rundfahrten in den Etosha – Nationalpark zu Tierbeobachtungen an den Wasserstellen sowie Mentalübungen und Einzelcoachings ab. Vielleicht möchten Sie auch unter freiem Sternenhimmel in der Wüste übernachten. In einem "Moment of Excel-

lence" werden Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und daran arbeiten, alle Ihre Ziele zu erreichen. Sie haben die Möglichkeit das typische Farmleben kennen zu lernen, eine Wanderung mit Buschleuten zu machen oder einen Flug zu den Himbas zu machen. (F, M, A)

Begrenzungen aufheben, Neuland entdecken

Tag 11 + 12 » Otavi Bergland » Gästefarm Ghaub

Fahrt durch den Etosha Nationalpark in das Otavi Bergland. Von der historischen Missionsstation Ghaub aus liegen viele Sehenswürdigkeiten zentral

erreichbar: die trocken-warme Ghaubhöhle, die Buschmannstiftung Ombili, der Otjikoto-See, das Tsumeb Museum und kleine Kristallminen.

Abends bereiten wir uns gemeinsam mit einem Film und einer typisch afrikanischen Traumreise auf den nächsten Tag im Busch vor. Am nächsten Morgen

fahren Sie nach Grashoek, dem ersten "Historic living village" Namibias, welches durch Ju'-/hoansi - Buschleute betrieben wird. Die letzten Kilometer gehen durch eine Buschstraße. Auf einer kleinen Wanderung suchen Sie Buschkost und Heilpflanzen.

Man zeigt Ihnen Spiele und lässt die Frauen dabei mitmachen. Die Freude und das Lachen sind ansteckend. Die Männer machen einen Pfeilschuss- und Speerwurfwettbewerb. Als halbe Buschmänner verlassen Sie Grashoek und fahren abends zurück

nach Ghaub. Bei einem gemeinsamen Lagerfeuer können Sie Ihr Buschmannabenteuer ausklingen lassen. (F, M, A)

Wildnis genießen

Tag 13 + 14 » Otjiwarongo » Mount Etjo Lodge

Fahrt vorbei am Hoba, dem größten Meteoriten der Welt und am geschichtsträchtigen Waterberg entlang, an dem das große Gefecht zwischen Hereros und Deutschen im Jahre 1904 stattfand. Anschließend geht es zur Mount Etjo Lodge von Jan Olofse. Sie haben ihn bestimmt schon im "Hatari" – Film mit John Wayne und Hardy Krüger

gesehen. Er sitzt vorne links auf dem Landrover und versucht das Nashorn einzufangen. Hier besteht am Nachmittag die Möglichkeit, an einer Pirschfahrt teilzunehmen. Elefanten, Nashörner, Rappenantilopen und Flusspferde sind nur ein paar Beispiele des Wildes, das auf Mount Etjo vertreten ist. Am Abend kann man noch an einer Löwenfüt-

terung teilnehmen. Das Abendessen wird in der Boma serviert und als Aperitif gibt es einen Old Brown Sherry / Namibiakaffee. Den nächsten Tag nutzen wir nochmals gemeinsam um nach unserer Selbstentdeckungsreise zur Ruhe zu kommen und uns langsam wieder auf die Rückkehr in die Zivilisation Windhoek's vorzubereiten. (F, M, A)

Mystik und Kunst

Tag 15 » Windhoek » Hotel Thule

Wir fahren gemütlich nach Okahandja und schlendern über dem Holzschnitzmarkt. Hier haben Sie Gelegenheit Souvenirs einzukaufen. Rundgang zu den Herero – Gräbern und der Kaiserlichen Versuchsanstalt für Tabakanbau. Zurück in Windhoek geht es

zu dem auf einem Berg gelegene Thule, ein mystischer Ort an der Grenze der Realität, am Rande der Welt, ein Ort an dem sich Phantasie und Wirklichkeit begegnen. Ende Ihrer ungewöhnlichen, erlebnisreichen Safari durch Namibia in stilvoller Eleganz und

Anfang der Zeit der Nachbetrachtung und des Erzählens von den durchlebten Abenteuern - täglich einen Fingerhut voll. Den Abend können Sie rustikal in dem berühmten Joe's Beerhouse genießen und gemütlich Ihre Selbstentdeckungsreise abschließen. (F, M, A)

Step to the Future

Tag 16 » Windhoek

Bevor wir Sie zum Flughafen bringen haben Sie noch Zeit für einen Stadtbummel und eine kurze Shoppingtour in der Hauptstadt Namibias.

Wir verabschieden Sie am Flughafen und sind uns sicher, dass Sie nicht zum letzten Mal in diesem wunderschönen Land gewesen sind.

Vielleicht genießen Sie auch noch die nächsten Tage bei einer Anschlussafari.

Entdecke Dich - Das Erlebniseminar in Namibia

Datum	Ort	Unterkunft*	Aktivität	km	Verpflegung
Tag 1	Frankfurt	Air Namibia	Nachtflug		
Tag 2	Solitaire	Barchan Dunes Retreat	Spreetshoogte Pass	255	M, A
Tag 3	Solitaire	Barchan Dunes Retreat	Wüstenpirschfahrt	0	VP
Tag 4	Solitaire	Barchan Dunes Retreat	Sossusvlei, Sesriem Canyon	380	VP
Tag 5	Swakopmund	Beach Lodge	Kuiseb Canyon, Vogelfederberg	290	VP
Tag 6	Swakopmund	Beach Lodge	Delphin- und Robbenfahrt	95	VP
Tag 7	Erongo	AiAiba	Bull's Party, Felszeichnungen	265	VP
Tag 8	Etosha	Naua Naua Lodge	Omaruru, Geparde	280	VP
Tag 9	Etosha	Naua Naua Lodge	Pirschfahrt Etosha	240	VP
Tag 10	Etosha	Naua Naua Lodge	Wanderung	0	VP
Tag 11	Etosha	Naua Naua Lodge	Himba Ausflug	0	VP
Tag 12	Otavi Bergland	Ghaub Gästefarm	Pirschfahrt Etosha	355	VP
Tag 13	Otavi Bergland	Ghaub Gästefarm	Ghaub-Höhle	40	VP
Tag 14	Otjiwarongo	Mount Etjo Farm	Hoba Meteorit, Pirschfahrt	390	VP
Tag 15	Otjiwarongo	Mount Etjo Farm	Wanderung, Löwen	0	VP
Tag 16	Windhoek	Thule	Allrad Stadtrundfahrt	260	VP
Tag 17	Windhoek	Air Namibia	Nachtflug	45	F
Tag 18	Frankfurt				

*) Unterkunftsplanung
vorbehaltlich Verfügbarkeit
zum Zeitpunkt der Buchung

Eingeschlossene Leistungen / Geführte Tour:

Fahrt mit einem 14-Sitzer Bus, Übernachtungen wie angegeben, Vollpension, Allradfahrt ins Sossusvlei, Delphinfahrt in Walvis Bay, Eintrittsgebühren, Schwarzwälderkirschtorte bei Café Anton in Swakopmund, Nationalparkgebühren, Pirschfahrten im Etoscha Nationalpark, Wanderung mit Buschleuten, Tierfütterungsfahrten, Allradfahrt Windhoek, deutschsprachige Reiseleitung, Insolvenzversicherung. Nicht eingeschlossen: Getränke
Minimum 6 Teilnehmer - Maximal 12 Teilnehmer

Reisepass, Visum, Impfungen: Deutsche benötigen einen 6 Monate über das Reiseende hinaus gültigen Reisepass. Visa: Kein Visum für Namibia. Es sind keine Impfungen vorgeschrieben, Malaria-Vorsorge wird für Etosha empfohlen. Bitte fragen Sie Ihren Hausarzt nach dem Medikament Malarone.

Reisepreis: 3.280 Euro + Flug

Buchung über: **Bwana Tucke-Tucke Touren**

Carsten Möhle · Astenweg 4 · D-25551 Hohenlockstedt · Telefon: (0 48 26) 52 08 · Fax: (0 48 26) 33 71 · E-Mail: d@bwana.de · Website: www.bwana.de
Bankverbindung: HypoVereinsbank AG Norderstedt · BLZ: 200 300 00 · Kto-Nr.: 66 00 605 · Steueramt Itzehoe · Str.Nr.: 180 631 2269

Bwana Tucke-Tucke CC · Reg.No. A- 97-859

P.O. Box 25392 · Coetzestreet 28 · Windhoek, Namibia VAT 0613946-01-5 · Fon: + 264 61 23 96 02

Fax + 264 61 25 83 73 · E-Mail: namibia@bwana.de · Website: www.bwana.de

Banking-Account: Commercial Bank · Account-No. 1609103483