Eingeschlossene Leistungen:

- Hin- und Rückflug mit Tunisair
- insgesamt 3 Hotelübernachtungen auf Djerba
- Transfer im Geländewagen von Djerba zum Karawanentreffpunkt sowie von Ksar Ghilane zurück nach Djerba
- 6 Tage Kameltrekking
- 1 Nacht in der Herberge in Douiret
- 1,5 Tage auf Djerba zur freien Verfügung
- täglich ca. 2 Stunden Fachprogramm (Fortbildungspunkte sind beantragt bei der Landespsychotherapeuten-kammer Baden-Württemberg)

Kosten:

abhängig von der Teilnehmerzahl zwischen 1.675,00€ und 1.850,00€ pro Person im Doppelzimmer (EZ-Zuschlag 75,00€)

Die Reise findet ab einer Gruppengröße von 4 Teilnehmern statt.
Anmeldeschluss: 15.09.2021

Reiseorganisation:

DER FLIEGENDE TEPPICH,
Mourad Ouertani
Web: www.der-fliegende-teppich.com
Mail: info@der-fliegende-teppich.com

Für nähere Infos/Detailinformation wenden Sie sich bitte an Frau Dr. Groß (info@dr-andrea-gross.de)

Reiseanmeldung bei
DER FLIEGENDE TEPPICH

Fachliche Leitung:

Dr. med. Andrea Groß
Ärztin für Psychiatrie und ärztliche Psychotherapeutin
Karlsruhe

www.dr-andrea-gross.de

Ich bin dann mal weg

–

Burnoutprophylaxe in der Wüste für Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen

11-tägige Reise durch Südtunesien mit 6 Tagen Kameltrekking durch die Sahara vom 22.10.-01.11.2021.

Ärzte und Psychotherapeuten sind es gewohnt, viel Verantwortung zu tragen, sich zur Verfügung zu stellen und eigene Bedürfnisse immer wieder zurückzustellen. Der Arbeitsalltag ist geprägt von Zeitdruck und Hetze und lässt kaum Raum zur Selbstfürsorge. In der Wüste ist es möglich, in wenigen Tagen wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen, die eigene Arbeits-haltung zu hinterfragen, körperlich und seelisch neue Kraft zu schöpfen und das eigene Da-Sein wieder zu spüren.

Was Sie erwartet:

Nach dem Anreisetag fahren wir im Geländewagen zum Karawanentreffpunkt in der Wüste und nutzen diese Übergangszeit, um den Alltag hinter uns zu lassen. 6 Tage wandern wir mit einem erfahrenen Team einheimischer Karawanenführer und mehreren Lastdromedaren durch die große Erg (Wanderstrecke ca. 15km/Tag).

Die kleine Gruppe (4-9 Teilnehmer) ermöglicht intensive Erfahrungen in einem geschützten Rahmen.

Wir lassen uns ein auf den einfachen Lebensstil der Beduinen, spüren wieder, was zum Leben notwendig ist, und reflektieren aus diesem Abstand unseren Alltag. Wir wandern im langsamen Rhythmus der Karawane, schlafen nachts im Schlafsack im Beduinenzelt oder unter dem atem-beraubenden Sternenhimmel.

An jedem Tag gibt es mehrere Einheiten mit praktischen Übungen zur Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit, „Nebenbei-Körper-übungen“ für den Alltag, Impulse für Wanderabschnitte im Schweigen, Reflexion der eigenen Arbeitshaltung, Ent-schleunigung und Stärkung der eigenen Resilienz.

Nach den intensiven, zeitlosen Tagen in der Wüste tauchen wir langsam wieder ein ins Hier und Heute, besichtigen Berberdörfer und Speicherburgen und haben zuletzt noch 1,5 Tage zur freien Verfügung auf Djerba.

Voraussetzungen: die Bereitschaft, einige Tage ganz einfach zu leben, sich auf die Kultur und Lebensweise der Beduinen einzulassen, mit den sanitären Anlagen hinter der nächsten Düne.

Verzicht auf Alkohol und Internet/Smartphone in der Wüste.

Ausreichend gute körperliche Konstitution.