

Studienreise: Ägypten Spezial – Das Yoga der Pharaonen 15. – 22.11.2025

Reiseprogramm Selket 2025

1. Tag
Samstag
15.11. Direktflug mit Egyptair ab FRA & SXF nach Kairo. Ankunft in Kairo. Empfang durch unsere Reiseleitung & Transfer zum Hotel in Kairo. Abendessen im Hotel.
2. Tag
Sonntag
16.11. Heute besuchen wir die Nekropole von **Saqarra**, die von dem einfallsreichen Architekten Imhotep vor rund 4700 Jahren erbaute Stufenpyramide des Djoser. Ein weiterer Höhepunkt des Tages ist der Besuch der im 19. Jahrhundert entdeckten rätselhaften **Grabstätte Serapeum** mit gigantischen Steinsarkophagen für mumifizierte »heilige Stiere«. Einzigartig ist die Form der **Knickpyramide in Dahschur**. Experten streiten darüber, ob der auffallende Knick beabsichtigt war oder ein bautechnischer Rechenfehler zugrunde liegt. Bei der Roten Pyramide gibt es keinen Zweifel: Sie verdankt ihren Namen der Färbung des verwendeten Gesteins.
- Yoga 1 Zum Auftakt unserer Reise sprechen wir heute in gemütlicher Runde über den geschichtlichen Hintergrund des ägyptischen Yoga und über seine energetischen und vitalen Aspekte. Wir sprechen über ägyptische Symbolik, der wir während unserer Reise überallbegegnen. Danach wenden wir uns der ägyptischen Kosmologie und den Begriffen Körper-Seele-Geist und ihrer Verbindung zu.
- Kleine Übung der inneren Stille ergänzen wir durch körperliche Basisübungen mit der Wirbelsäule als zentralen vertikalen Achse des Menschen die uns energetisch mit Himmel und Erde verbindet.**
3. Tag
Montag
17.11. Heute besuchen wir die **Zitadelle von Salah El Din** mit der **Alabaster Moschee** und **Sultan Hasan Moschee**. Abendessen werden wir in der wunderschönen Anlage des **Al-Azhar Park** einnehmen, von dem wir einen beeindruckenden Blick auf die Zitadelle, der Alabaster-Moschee und Teile von Kairos genießen können. Nach dem Essen genießen wir zum Schluss Derwisch Tanz Show.
- Wir sprechen über die Wirkung von Frequenzen und Klang auf das System Mensch. Der Tanz der Derwische, den wir erleben dürfen, ist ein eindrucksvolles Beispiel für Verbindung zwischen den höheren Ebenen und dem Menschen, welche in der Bewegung entstehen kann. In stillen Übungen erfahren wir den Klang und Wirkung der alten Ritualinstrumente und der Vokalisation.
- In der Yoga Praxis widmen wir uns Übungen für Kraft und Standfestigkeit.
- Yoga 2. Wir sprechen über die Wirkung von Frequenzen und Klang auf das System Mensch. Der **Tanz der Derwische**, den wir erleben dürfen, ist ein eindrucksvolles Beispiel für Verbindung zwischen den höheren Ebenen und dem Menschen, welche in der Bewegung entstehen kann. In stillen Übungen erfahren wir den Klang und Wirkung der alten Ritualinstrumente und der Vokalisation.

In der Yoga Praxis widmen wir uns Übungen für Kraft und Standfestigkeit.

4. Tag
Dienstag
18.11. Fahrt nach Fayoum. Besuch der **Nekropole von Meidum**. Wir besichtigen die von König Senefero erbaute Pyramide von Meidum von innen. Die Pyramide wird durch ihre Bauweise und Baugeschichte als Übergang von der Stufenpyramide zur echten Pyramide angesehen. Nachmittages besichtigen wir die Mastaba und das Grab von Rahotep (Sohn des Snofru), und seiner Frau Nofret (hier wurden ihre hervorragend erhaltenen Statuen gefunden, die heute im Museum in Gizeh zu bewundern sind). Weiterhin besuchen wir das Grab des Snofru-Sohnes Nefermaat (Architekt der Meidum-Pyramide) und seiner Frau Itet. Rückfahrt Richtung Kairo.
- Yoga 3. Heute beschäftigen wir uns mit der Funktion von natürlicher und geführter Atmung im Rahmen des Ägyptischen Yoga. Wie verbinden die gelernten Übungen mit Atemübungen und erweitern dadurch ihre Wirksamkeit auf der körperlichen, vitalen und energetischen Ebene.
Bei körperlichen Übungen geht es heute um das Thema Flexibilität und Rotation der Wirbelsäule und der Gelenke.
5. Tag
Mittwoch
19.11. Nach dem Frühstück Besuch des Gize-Plateaus. Wir erkunden das Areal der Pyramiden und besuchen die Pyramide die geöffnet ist – die Chefred- oder Mykerinos-Pyramide – sowie Privat-Gräber auf dem Plateau. Dann besichtigen wir den Sphinx mit dem sagenhaften Taltempel des Chephren.

Nachmittages Besuch von Scheich Gamal, der wegen seiner medialen Fähigkeiten bekannt ist, hauptberuflich jedoch ein Geschäft für altägyptische Essenzen mit Heilwirkung besitzt. Der Besuch bei ihm und die mit ihm geführten Gespräche sind stets beeindruckend und hinterlassen bei jedem Teilnehmer stets nachhaltige Eindrücke. Nach dem Abendessen im Hotel breiten uns vor die **unvergessliche Nacht in der Cheops Pyramide**
- Yoga 4. Heute sprechen wir über verschiedene Methoden zum Öffnen der Wahrnehmung. Stille Übungen helfen uns dabei die eigene Energie und die Energie der Umgebung bewusst zu spüren. Visualisierungsübungen ergänzen die Übungen mit weiteren Aspekten.
Wir bereiten uns auf unsere Zeit in der Großen Pyramide vor.
6. Tag
Donnerstag
20.11. Kurz nach Mitternacht fahren wir zur Cheops Pyramide. Dort verbringen wir die Nacht (1:00 - 7:00 Uhr). Für uns sind **alle Räume in der Pyramide**, beginnend von der Felsenkammer, der Königinnenkammer bis hin zur Königskammer **zugänglich**. Rückfahrt zum Hotel für Frühstück. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.
- Yoga 5. **Gemeinsam reflektieren wir unsere Zeit in der Großen Pyramide. Unter dem Einfluss ihrer besonderen Energie werden die Übungen des ägyptischen Yoga in der bewussten Wahrnehmung als Yoga-Flow ausgeübt.**
7. Tag
Freitag
21.11. Heute besuchen wir das Ägyptische Museum, das mit seiner Fülle an Kunstschatzen, Grabbeigaben und auch rätselhaften neuen Ausstellungsstücken (mehr als 100000 Stücke) ein absoluter Höhepunkt jeder Ägyptenreise ist.



- Yoga 6. Zum Abschluss unserer Reise sprechen wir über Themen die uns während der gemeinsamen bewegt haben. **Unser Seminar in Ägyptischem Yoga beenden wir mit stillen meditativen Übungen und der Wiederholung des Yoga-Flow.** Das Zertifikat (AGPG) und die Teilnehmerbescheinigung über die absolvierten Fortbildungsstunden werden auf Anfrage per Post zugeschickt.
1. Tag Transfer zum Flughafen für den Rückflug.
Samstag
22.11.

Reiseleitung

Hisham Basyouny

M.A. Ägyptologe
BA -Psychologe
M.A. Religionswissenschaft

Jana Versümer

TCM/- TUINA Therapeutin (Dipl. DTA)
Bewegungspädagogin, Lehrerin für
Ägyptischen & Tibetischen Yoga & Qigong