



## Ägypten Spezial: Seminar-Retreat Meri-Ka-Re

17. – 24.10.2026

### Reiseprogramm Selket 2026

1. Tag  
**Samstag**  
17.10.
- Linienflug mit Egypt Air ab Berlin, Frankfurt oder München nach Kairo. Transfer zum Hotel in Kairo und Begrüßung durch unsere Reiseleitung.
2. Tag  
**Sonntag**  
18.10..
- Ganztägiger Besuch des Gizeh Plateau**
- Das Gizeh-Plateau gilt als eine der großen pharaonischen Metropolen am Westufer des Nils. Auf diesem weitläufigen Areal finden sich Beamten-Gräber, Mastabas und – neben den drei großen Pyramiden, der Sphinx und dem Taltempel des Chephren – auch Spuren weiterer Tempel und Anlagen aus unterschiedlichen Epochen der ägyptischen Geschichte. Überlieferungen erzählen, dass das Plateau mit seinen Strukturen ein Abbild der Milchstraße sein könnte – und dass die drei großen Pyramiden auf den Gürtel des Sternbildes Orion ausgerichtet sind. Wir begehen das gesamte Plateau, betrachten die Pyramiden von außen und besuchen – je nach Öffnung für Führungen – die Mykerinos- oder die Chephren-Pyramide. Ein feines energetisches Juwel sind die Überreste des kleinen Isis-Tempels. Im Taltempel des Chephren begegnen wir einem Ort von außergewöhnlicher architektonischer wie auch spürbarer Präsenz. Besonders die monumentale, megalithische Bauweise beeindruckt – ein Stil, der sich an vielen uralten Kraftorten rund um den Globus in erstaunlicher Weise wiederfindet. Natürlich besichtigen wir auch die Sphinx, sehen die Spuren der Erosion an ihrem Körper und können die Fragen zu ihrem tatsächlichen Alter nachvollziehen, die die Fachwelt seit Jahrzehnten beschäftigen. Abschließend schreiten wir über die Prozessionsstraße – und wer sensibel ist, kann hier die Energieströme ganz bewusst wahrnehmen.
- Morgens
- Erstes Kennenlernen & Einführung in das Seminar Retreat
  - Vorstellung der Morgenrunde mit Qi Gong/Yoga
  - Informationen zum Gizeh Plateau
- Abends
- Abendlicher Reflexions- und Austauschraum

<p>3. Tag <b>Montag</b> 19.10.</p>	<p><b>Sonderführung CHEOPS: 4 Stunden Aufenthalt im Inneren der Cheops Pyramide!</b> Die große Pyramide von Gizeh - die Cheops Pyramide ist mit heute 139 m die größte Pyramide in Ägypten. Sie ist ein Meisterstück der antiken Ingenieurkunst und stellt einen Höhepunkt des Pyramidenbau dar. Unsere Reisegruppe ist hier für 4 Stunden alleine und kann alle zugänglichen 3 Kammern der Pyramide individuell besichtigen. Die Energie der Cheops Pyramide ist einzigartig, sie gehört zu den kraftvollsten Orten des Planeten.</p>
	<p>Ein Höhepunkt der Reise ist der exklusive Zugang zur Cheops-Pyramide. Vier Stunden lang sind wir ganz allein im Inneren dieses gewaltigen Bauwerks. Wir betreten Räume, die sonst verschlossen bleiben, und widmen uns in der Königskammer einer tiefen Meditation und energetischen Arbeit. Ein Moment, der oft als lebensverändernd beschrieben wird.</p>
<p>Morgens</p>	<p>07:00 Uhr vor dem Frühstück: <b>Morgenrunde Qi Gong und Yoga</b></p>
<p>Vormittags</p>	<p>Teil 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ägyptische Symbolik &amp; Yoga:</b> Du bist ein energetisches Wesen</li> <li>• <b>Ägyptischer Yoga:</b> Übungen für Stabilität und Flexibilität</li> <li>• <b>Einführung in die Ägyptischen Heilöle</b> und ihre Wirkung auf unsere Energiezentren</li> <li>• <b>Der Blaue Lotus und seine transformative Kraft</b> – behutsame Einführung in die Blaue-Lotus-Zeremonie</li> <li>• <b>Die Bedeutung des kreativen Ausdrucks</b> für das Verarbeiten medialer Erfahrungen</li> </ul> <p>Teil 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Qi aktivieren und bewusst spüren</b>, den inneren Energiefluss wahrnehmen</li> <li>• <b>Verbrauchte Energien ableiten</b>, das Feld klären und entlasten</li> <li>• <b>Frische Lebensenergie aufnehmen und verankern</b>, wirken lassen in Organen, Meridianen und zur sanften Auflösung von Blockaden</li> </ul>
<p>Nachmittags</p>	<p><b>Achtsamkeit – Konzentration- Meditation:</b> stille Übungen für eine erweiterte Wahrnehmung. Meditationsübung – Was ist mein Wahres Wesen?</p>
<p>Abends</p>	<p><b>Blaue-Lotus-Zeremonie:</b> Heiliges Einweihungsritual für die Öffnung des Energiefeldes. Einstimmung auf die Frequenz der Cheops-Pyramide und Vorbereitung für den vierstündigen Aufenthalt im Inneren der Pyramide</p>

4. Tag  
**Dienstag**  
20.10.

### **Ganztägiger Besuch des neuen Grand Egyptien Museum**

Der Besuch des New Grand Egyptian Museum öffnet den Blick für die spirituelle Symbolik der Pharaonenzeit. Es ist ein Museum der Superlative und ein Muss für jeden, der an Ägypten, seiner Geschichte und Mystik interessiert ist. Mit größtem Respekt und Hochachtung für die eigene Geschichte des Landes werden bekannte und unbekannte Objekte in einer sagenhaften Fülle präsentiert. Jedes der Artefakte wird exponiert ausgestellt um seine Wirkung auf die Besucher zu entfalten. Ein besonderes Highlight bildet der Goldschatz von Pharao Tutanchamun, der hier das erste Mal in seiner Gesamtfülle präsentiert wird. Das GEM ist als ein weitläufiger Komplex konzipiert, mit Restaurants und Geschäften. So kann man die Eindrücke des Museumsbesuchs individuell nachwirken lassen.

Morgens

Kurzer Austausch & Reflexion zur Sonderführung Cheops

Abends

- Abendlicher Reflexions- und Austauschraum
- Raum für kreativen Ausdruck der erlebten Eindrücke in der Pyramide

5. Tag  
**Mittwoch**  
21.10.

### **Sakkara & Serapeum - ein geheimnisvoller Boden**

Wir besuchen Sakkara, die wichtigste archäologische Stätte in Ägypten. Die Nekropole von Sakkara ist eine wahre Fundgrube für Archäologenteams aus aller Welt. Als Markenzeichen von Sakkara begrüßt uns die **siebenstufige Pyramide von Pharao Djoser**. Wir schreiten über den großen Festplatz für das Heb Sed Fest, bei dem der Pharao innerhalb der Regierungszeit seine Tauglichkeit in Form der körperlichen Ausdauer für weitere Regierungsperiode beweisen musste. Die **Pyramide des Pharao Unas** ist die kleinste Pyramide des Alten Reiches. Sie ist bekannt für ihre wunderbar gearbeitete liturgische Pyramidentexte, magische Sprüche und Formeln auf dem Weg der Seele ins Licht.

In Sakkara erwartet uns auch die **rätselhafte Ausgrabungsstätte Serapeum**. In den Nischen des sonderbaren Bauwerkes liegen riesige Granitsarkophagen mit einem Gewicht von über 100 Tonnen. Alleine die Deckel wiegen an die 20 Tonnen. Die Sarkophagen sind leer und bieten Raum für viele Interpretationen Seiten der offiziellen und alternativen Archäologie.

Morgens

- Vertiefung der erlernten Übungen in Praxis & Theorie
- Austausch über den kreativ-inneren Prozess zur Verarbeitung medialer Erfahrungen

Abends

Reflexion und Austausch



Akademie für  
Gesundheit und Prävention

6. Tag  
**Donnerstag**  
22.10.

### **Dahschur - ein lichtvoller Boden**

Heute besuchen wir die Nekropole von Dahschur. Die Energien der Pyramiden von Dahschur sind sehr speziell und differenziert. Hier, jenseits der meisten Touristenwege, kann das Innere zur Ruhe kommen. Wir besichtigen die Knickpyramide des Pharaos Snofru und die ebenfalls von ihm erbaute Rote Pyramide. Besonders die Knickpyramide wirft viele Fragen zu ihrer Bauweise auf. Warum wurde in der angestrebten Perfektion der alten Baumeister eine Abweichung toleriert? Wurde sie schon in die Planung integriert oder war sie eine flexible Reaktion auf Probleme die während der Bauphasen entstanden sind? Die Rote Pyramide besticht durch ihre Farbgebung und erinnert ein wenig an die Bauweise der großen Pyramide in Gizeh. Räumliche Klangerfahrung lässt hier alte Erinnerungen aufsteigen und neue Erfahrungen entstehen.

Morgens

07:00 Uhr vor dem Frühstück: Morgenrunde Qi Gong/Yoga

Abends

Übungen und Theorie zum Seminarthema. Die Pyramide von Meidum und ihre Besonderheit. Zweite Lotus Zeremonie mit geführter Mediation zur Vorbereitung auf unseren Besuch in der Pyramide Meidum

7. Tag  
**Freitag**  
23.10.

### **Nekropole von Meidum - ein hoch schwingender Boden**

Wir besuchen die Nekropole von Meidum. Die Pyramide wurde auch von Pharaos Snofru erbaut. Die Zeit ließ ihre Verkleidung wegbrechen, so dass nur der innere Kern der Pyramide steht. Da die äußere Schicht fehlt, kann man hier den Prozess des Pyramidenbaus und die unglaubliche Bauleistung nachvollziehen. Die Pyramide von Meidum umhüllt uns mit sanfter Energie. In ihren Räumen kann man die Energieströme förmlich spüren, die Schleier der s. g. Realität werden hier dünner und durchlässiger. Wer offen für besondere Phänomene ist, kann hier hinter die Schleier der Zeit schauen. Ein kraftvoller Wissensspeicher.

An diesem Tag besuchen wir auch die **Pyramiden von Hawara mit ihrem Labyrinth**. Der griechische Historiker Strabo berichtete von über 3000 Räumen des Labyrinths und bezeichnete ihn als ein Weltwunder.

Morgens

07:00 Uhr vor dem Frühstück: Morgenrunde Qi Gong/Yoga

Abends

Der Abschluss des Seminar-Retreats findet am Abend statt. Die vermittelten Seminarinhalte werden nochmals vertieft. Wir nehmen uns Zeit für den Austausch über das Erlebte und Erfahrene der Reise. Zum Abschluss erklären wir die 1-jährige Online-Nachbetreuung und den Ablauf der Abreise.



8. Tag                      Transfer zum Flughafen für den Rückflug.  
**Samstag**  
24.10.

### **Einjährige Weiterbegleitung**

Im Reisepreis enthalten ist eine begleitete einjährige Weiterführung mit monatlichen Zoom-Treffen, die deinen inneren Weg nachhaltig trägt und um erlernte Techniken zu vertiefen und Wandlungsprozesse zu unterstützen.

### **Reiseleitung**

#### **Stefanie Hartenstein**

Ägypten Reise- & Retreatbegleitung, Rituale,  
Meditationen & Duftreisen, Ägyptische Aromaöl-  
Beraterin

#### **Jana Versümer**

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