

Namibia 360° - Ein Abenteuer für die Seele

Ablauf & Inhalte

01

Gruppenmeeting 01 - Grundlagen für deine Neuorientierung | 90 Minuten

Herzlich willkommen zu unserem ersten virtuellen Gruppentreffen. Per Zoom Call lernen wir uns kennen und legen die Grundlage für Deinen Weg der Neuorientierung. Im Einzelnen besprechen wir:

Blue Zone Blueprint

Was macht Menschen langfristig gesund, zufrieden und lebensfroh?

Wir schauen uns bewährte Lebensprinzipien aus den sogenannten „Blue Zones“ an und entdecken, wie Sinn, gesunde Gewohnheiten, Gemeinschaft und Balance dein eigenes Leben positiv verändern können.

Erwartungsmanagement

Was wünsche ich mir von diesem Coaching – und was braucht es von mir selbst?

Wir klären Ziele, Möglichkeiten und Grenzen, damit du mit realistischen Erwartungen und klarer Ausrichtung in den Prozess startest.

Gruppenvereinbarung

Ein sicherer Raum für echte Begegnung. Gemeinsam vereinbaren wir Regeln für Vertrauen, Respekt und Vertraulichkeit – die Basis für offenen Austausch und persönliches Wachstum in der Gruppe.

02

Gruppenmeeting 02 - Dich selbst besser verstehen | 90 Minuten

In diesem Treffen begleite ich dich dabei, innezuhalten, hinzuschauen und dich selbst bewusster wahrzunehmen. Denn echte Neuorientierung beginnt mit Selbsterkenntnis.

Selbstreflexion

Du nimmst dir bewusst Zeit, dein aktuelles Leben zu betrachten:

Was läuft gut? Was kostet dich Kraft? Was wünschst du dir anders?

Mit gezielten Impulsen unterstütze ich dich dabei, Klarheit über deine innere Situation zu gewinnen.

Das Lebensrad

Das Lebensrad hilft dir, verschiedene Lebensbereiche wie Arbeit, Gesundheit, Beziehungen oder Freizeit sichtbar zu machen.

So erkennst du auf einen Blick, wo du zufrieden bist – und wo Veränderung oder mehr Balance guttun würde.

Stressmuster erkennen

Gemeinsam schauen wir darauf, wie Stress in deinem Alltag entsteht und wie du persönlich darauf reagierst. Du lernst, deine typischen Stressauslöser und Reaktionsmuster zu erkennen – ein wichtiger Schritt, um bewusster und gesünder damit umzugehen.

Burnout-Skala

Mit einer einfachen Selbsteinschätzung reflektierst du, wo du aktuell in Bezug auf Erschöpfung, Belastung und Energie stehst. Das schafft Orientierung – nicht zur Bewertung, sondern als Ausgangspunkt für achtsame Veränderung und Selbstfürsorge.

Ziel dieser Session:

Mehr Klarheit über dich selbst, deine Belastungen und deine Bedürfnisse – als stabile Grundlage für die nächsten Schritte deiner Neuorientierung.

Fragen? Dann meldet Euch bei Silke



+41 79 440 38 78



info@silke-ettrich.com



www.silke-ettrich.com

Namibia 360° - Ein Abenteuer für die Seele

Coaching: Ablauf & Inhalte

03

Gruppenmeeting 03 - Deine Richtung finden | 90 Minuten

In diesem Treffen unterstütze ich dich dabei, aus Erkenntnissen klare Orientierung werden zu lassen. Es geht darum, deinen inneren Kompass auszurichten und bewusst nach vorne zu schauen.

Persönliche Zielsetzung

Auf Basis deiner bisherigen Reflexionen formulierst du Ziele, die wirklich zu dir passen – realistisch, sinnvoll und motivierend. Nicht „höher, schneller, weiter“, sondern stimmig mit deinen Werten und deinem aktuellen Lebensabschnitt.

Innere Ausrichtung

Wir arbeiten daran, Klarheit über das zu gewinnen, was dich innerlich leitet:

Was ist dir wichtig? Wofür willst du deine Energie einsetzen? Diese innere Ausrichtung hilft dir, Entscheidungen bewusster zu treffen und deinen Weg mit mehr Ruhe und Vertrauen zu gehen.

Prozess-Vorbereitung

Veränderung ist ein Prozess. Gemeinsam bereiten wir dich darauf vor, diesen Weg achtsam und nachhaltig zu gehen. Du bekommst Orientierung, was dich im weiteren Verlauf erwartet, wie du mit Herausforderungen umgehen kannst und wie du dich selbst dabei gut unterstützt.

Ziel dieser Session:

Eine klare innere Richtung, persönliche Ziele und ein gutes Gefühl für den bevorstehenden Veränderungsprozess.

04

Gruppenmeeting 04 - Stabilität und Klarheit im Alltag | 30 Minuten

Zum Abschluss begleite ich dich dabei, innere Stabilität zu stärken und deine persönlichen Erkenntnisse nachhaltig im Alltag zu verankern.

Stabilität

Du entwickelst Strategien, die dir auch in herausfordernden Zeiten Halt geben und dir helfen, bei dir zu bleiben.

Persönliche Themen

Es ist Raum für das, was für dich aktuell noch wichtig ist. Individuelle Fragen und Anliegen können eingebracht und reflektiert werden.

Rote Linien

Gemeinsam klärst du deine persönlichen Grenzen: Was tut dir gut – und was nicht?

Diese „roten Linien“ helfen dir, dich selbst zu schützen und künftig klarer und selbstbewusster Entscheidungen zu treffen.

Ziel dieser Session:

Mehr innere Sicherheit, klare Grenzen und eine stabile Basis für deinen weiteren Weg.

Fragen? Dann meldet Euch bei Silke



+41 79 440 38 78



info@silke-ettrich.com



www.silke-ettrich.com

Reiseverlauf Namibia 360° - Ein Abenteuer für die Seele

01

Ankunft in Windhuk

Herzlich willkommen in Namibia! Ich hoffe, du konntest auf dem Flug ein wenig die Augen schließen – denn dein Abenteuer beginnt genau hier.

Am frühen Morgen begrüßt Euch die warme namibische Sonne und Silke und ich sind auch schon da. Wir holen dich am Hosea-Kutako-International-Airport ab. Dann geht es per Shuttle nach Windhoek, wo die Fahrzeuge schon bereitstehen.

Gemeinsam kaufen wir für die erste Etappe unserer Reise ein und machen uns dann auf den Weg zur Farm Hohenau, wo uns unsere deutschen Gastgeber Wiebke & Rainer empfangen. Die Farm ist ruhig gelegen zwischen Windhoek und dem Flughafen, ein erster Moment der Stille und des Ankommens.

Am Nachmittag geben wir Euch eine Einführung in die Fahrzeuge und die Ausrüstung. Unsere Vorräte werden verladen, Dein Gepäck verstaut. Nun ist Zeit am Swimmingpool zu entspannen, bevor wir Wiebkes hervorragende Küche zum Abendessen genießen können. Zeit für Gespräche, etwas Reiseplanung und um uns näher kennen zu lernen.

Sollte die Gästefarm zu unserem Reisezeitpunkt bereits gebucht sein, werden wir in die Einsamkeit der nördlichen Kalahari fahren und auf der Arnhem Cave Lodge & Campsite übernachten. Abends in gemütlicher Runde machst Du dann auch Bekanntschaft mit deinem persönlichem „Dankbarkeits-Tagebuch“. Platz für Deine Gedanken, Stimmungen und all dass, was Dir so im Kopf rumschwirrt.

02

Hallo Kalahari!

Heute tauchen wir tiefer ein in die atemberaubende Landschaft der namibischen Kalahari. Uns erwarten rote Dünen, weiße Schotterpisten und dazwischen vereinzelt grüne Vegetation. Savannenlandschaft Deluxe. Das lässt das Kameraobjektiv glühen.

Wie auf fast jeder Etappe dieser Reise werden wir keine gigantischen Strecken fahren, damit wir ausreichend Zeit haben die Natur zu genießen. Denn vielleicht läuft uns eine Herde Zebras, Gnus oder ein paar Giraffen über den Weg.

Unsere erste Nacht im Busch verbringen wir im "Red Dune Camp". Nomen est omen ... ja, wir campen direkt in den Dünen beziehungsweise auf einer der berühmten Kalahari-Dünen mit Blick ins Tal und wahrscheinlich auf Wildtiere. Sonnenuntergang an, ein kühles Getränk, durchatmen, ankommen, Du sein! Nochmals: Willkommen in Namibia – schön, dass Du hier bist.

Und während uns der Sonnenuntergang über der Kalahari küsst, tauchen wir einmal in das Thema „Achtsamkeit“ ein.

Einführung
„Achtsamkeit“

Fragen? Dann meldet Euch bei Thomas



+27 82 2089971



hallo@soul-holiday.de



www.soul-holiday.de

Reiseverlauf Namibia 360°



03

Giant`s Playground / Quiver Tree Forest

Heute geht es früh weiter, den diesmal haben wir ein wenig mehr Strecke zu bewältigen und einige Highlights liegen auf dem Weg zum Camp. Die Fahrt geht durch die Savanne in Richtung Keetmanshop. Auf dem Weg besuchen wir den "Quiver Tree Forest" und "Giant`s Playground", eine unwirkliche Landschaft geformt aus eiszeitlichen Felsen. In Keetmanshop - oder kurz: Keetmans - wird nochmal aufgetankt und dann geht es auf guter Teerstraße durch die Namibwüste. Unser heutiges Camp ist die Klein-Aus Vista Desert Horse Lodge.

Dieser Teil Namibias ist berühmt für seine Wildpferde, vermutlich Nachfahren der Pferde deutscher Siedler und der deutschen Armee. Genau weiß es aber niemand. Mal schauen, ob wir sie sehen ...

Im Camp stecken wir unsere Füße in den warmen Sand der Namib und befassen uns mit einem Thema, was uns in den nächsten Tagen jeden Morgen begleiten wird: Meditation. Momente der Ruhe, des „bei sich sein“, des Ankommens. Und natürlich ist wieder Zeit, um die Erlebnisse des Tages in Deinem „Dankbarkeits-Tagebuch“ zu verewigen.

Einführung
„Meditation“

04

Eine Geisterstadt am Ende der Welt

Heute heißt es leider sehr früh "Raus aus den Federn", um 7.30h brechen wir auf. Falls Ihr keine Frühaufsteher seid ... die restlichen Tage sind entspannter. Wir beginnen den Tag mit einer kurzen Meditation und einem ordentlichen Frühstück, bevor wir aufbrechen. Wir haben circa 90 Minuten Fahrt bis zur berühmten deutschen Geisterstadt "Kolmanskop" vor uns. Hier werden wir an einer deutsch-sprachige Führung durch die Kolonialzeit des frühen 20. Jahrhunderts teilnehmen und haben ausreichend Zeit zum Staunen und für Fotos.

Danach geht es zurück Richtung Aus und dann nordwärts auf Schotterpisten. Eine gute Gelegenheit sich mal mit dem Thema Reifendruck abseits von Teerstraßen zu befassen, denn wir lassen Luft ab. Zumindest aus den Reifen.

Unser Ziel ist die deutsch-amerikanische Landsberg Farm im Namib-Grens-Gebiet. Schon die Zufahrt zur Farm ist ein Erlebnis und möglicherweise die längste Einfahrt in diesem Teil des Sonnensystems: 26 Kilometer Piste. Und eine perfekte Einführung ins Offroadfahren. Aber keine Angst, alles easy, wir gehen es langsam an.

Nachdem unser Camp aufgebaut ist, ist erneut ein wenig inhaltliche Arbeit angesagt: Wir beschäftigen uns mit dem Thema „Glaubensmuster“. Diese sind oft so stark in uns, dass sie unser Selbstbild und unsere Handlungen maßgeblich beeinflussen. Sie können blockieren – jedoch auch motivierend wirken. Lass uns doch mal herausfinden, wie das bei Dir so ist ...

Einführung
„Glaubensmuster“

05

Landsberg Farm

Tag fünf unserer Reise und somit Zeit für uns, für eine atemberaubende Landschaft und zum Ankommen. Wir bleiben einen weiteren Tag der Entspannung auf der Farm. Dies ist auch die Zeit für ein erstes Gruppenmeeting um Thema „Wurzelarbeit“. Nein, Du bekommst keine Schulung zum Landschaftsgärtner. Eher eine Einführung in Ursachenforschung. Zudem wird es am heutigen Tag die ersten Einzel-Coachings geben.

Wer mag, kann sein geländegängiges Schlachtroß nehmen und erkundet etwas die Gegend, die Farm bietet Kilometer um Kilometer an interessanten Trails.

Einzelcoachings
Gruppenmeeting
„Wurzelarbeit“

Fragen? Dann meldet Euch bei Thomas



+27 82 2089971



hallo@soul-holiday.de



www.soul-holiday.de

Reiseverlauf Namibia 360°



06

Fahrt zum Sossusvlei

Wir begrüßen den Tag mit einer gemeinsamen Meditation und viel Vorfreude auf das, was kommt. Heute wartet eines der Highlights Namibias auf uns. Aber erstmal schön Kaffee ins Gesicht und Frühstück gibt's natürlich auch. Unser heutiges Ziel ist der berühmte Sossusvlei und Deadvlei tief inmitten der Namib Wüste. Auf dem Weg dorthin werden wir ein kleines Kuriosum besichtigen, das „Duwisib Castle“ aus den Zeiten vor dem ersten Weltkrieg.

Die Strecke führt uns zunächst über Schotterpisten durch die endlose Weite der Namib. Unterwegs passieren wir sanfte Dünen, karge Berge und immer wieder kleine Trockenflüsse, die sich wie silberne Bänder durch die Landschaft ziehen. Die Fahrt ist ruhig, und immer wieder laden spektakuläre Ausblicke dazu ein, anzuhalten und den Moment zu genießen.

Da wir bereits am Mittag in unserer Unterkunft ankommen, bleibt noch genügend Zeit für einen Abstecher zum nahegelegenen Sesriem Canyon. Auf einem kurzen Spaziergang steigen wir in die enge, bis zu 30 Meter tiefe Schlucht hinab und erkunden dieses geologische Wunder hautnah. Außerdem wird es weitere Einzelcoachings mit Silke geben.

Den Abend lassen wir bei Gesprächen am Lagerfeuer ausklingen und es geht früh ins Bett, den Morgen müssen wir ein letztes Mal sehr zeitig raus ...

07

Besuch des Sossusvlei / Deadvlei / Big Daddy

Je früher wir starten, desto besser – denn in der Wüste können die Temperaturen tagsüber leicht auf 45 Grad Celsius steigen. Noch in der Kühle des Morgens fahren wir auf guter Teerstraße rund 60 Kilometer tief hinein in die endlose Weite der Namib. Allein die Fahrt durch die älteste Wüste auf dem Planeten ist wie eine Meditation. So empfinde ich es.

Die letzten Kilometer führen uns über sandige Offroad-Passagen, doch für unsere Fahrzeuge ist das natürlich kein Problem. Bis zum Deadvlei sind es von hier aus dann noch etwa 1,2 Kilometer zu Fuß – eine kurze Wanderung durch die beeindruckende Dünenlandschaft.

Für die Sportlichen unter uns gibt es die Möglichkeit, die berühmte „Big Daddy“ Düne zu erklimmen – mit 325 Metern die höchste Düne Namibias. Von dort oben wartet ein spektakulärer Abstieg direkt in den Deadvlei – ein unvergessliches Erlebnis. Anschließend fahren wir noch ein Stück weiter ins eigentliche Sossusvlei, bevor wir gegen späten Vormittag den Nationalpark wieder verlassen.

Vor uns liegen nun rund zwei Stunden Fahrt entlang der faszinierenden Namib-Wüste, bis wir unser heutiges Ziel erreichen: das Bushman's Desert Camp. Ruhig und abgelegen liegt es auf einer Farm mitten in den roten Dünen – ein idealer Ort, um den Tag entspannt am Lagerfeuer ausklingen zu lassen. Dazu ein kühler Sundowner, ein weltklasse Sonnenuntergang und gute Gespräche am Feuer – die perfekte Stimmung, um den Zauber Afrikas zu spüren.

08

Bushman Desert Lodge

Und schon wieder haben wir Zeit, um Zeit zu haben. YEAH! Doch auch heute geht die Reise weiter. Die Reise zu Dir. Gemeinsam in dieser einzigartigen Umgebung und begleitet von Mama Afrika erfahren wir eine Stille, die Gewicht hat. Erleben Bewegung, die den Geist klärt, entdecken, dass die Natur Dinge wieder in die richtige Perspektive rücken kann.

In einer Gruppensession beleuchten wir die Themen „Werte & Bewußtsein“. Afrika kann mehr als nur eine Reise sein, den hier entsteht der Raum, um bewußt sein zu können. Werte, Respekt, Einklang – mit sich und der Natur, dem Land und den Kulturen, das ist das, was Mama Afrika dich lehren kann. Reden wir doch mal drüber ...

Einzelcoachings

Gruppenmeeting
„Werte & Bewußtsein“

Fragen? Dann meldet Euch bei Thomas



+27 82 2089971



hallo@soul-holiday.de



www.soul-holiday.de

Reiseverlauf Namibia 360°



09

Fahrt in die Namib / Homeb Wildcamp

Mit einem erfahrenen Führer brechen wir auf – Offroad hinein in die unendliche Weite der Namib. Über sandige Pisten, durch Dünen und Täler geht es immer tiefer in die älteste Wüste der Welt, bis wir schließlich unser Wildcamp am Kuiseb River erreichen.

Für alle, die sich schon unterwegs gedanklich auf die Region einstimmen möchten: „Wenn es Krieg gibt, gehen wir in die Wüste“ von Henno Martin ist der vielleicht bekannteste Klassiker Namibias – und hier noch verbreiteter als die Bibel. Ein Buch, das die Magie und Einsamkeit dieser Gegend in Worte fasst.

Am Homeb Camp angekommen, heißt es dann: anpacken. Wir schlagen unsere Zelte auf, sammeln Feuerholz, richten eine einfache Dusche und ein „Busch-Klo“ ein – denn hier gibt es tatsächlich: Nichts. Kein Strom, kein Netz, kein Lärm. Dafür belohnt uns die Natur: Unser Lager liegt direkt am trockenen Flussbett des Kuiseb, mit Blick auf die roten Dünen jenseits des Flusses. Die Stille ist fast greifbar – und mit etwas Glück können wir Antilopen, Zebras oder andere Tiere beobachten, die sich hierher verirren.

Ein Abend am Lagerfeuer, unter einem Sternenhimmel, wie man ihn nur in Afrika sieht – und du merkst: Genau das ist echtes Abenteuer.

10

Über Swakopmund nach Cape Cross

Auf zur Atlantikküste – frische Brise statt Wüstenhitze.

Nach den heißen Tagen in der Namib, ist eine Abkühlung eine willkommene Sache. Und die wartet an der Atlantikküste auf uns. Nach rund 120 Kilometern erreichen wir Walvis Bay, fahren jedoch direkt weiter ins circa 80 Kilometer entfernte Swakopmund.

In Swakop werden wir die Vorräte aufstocken, tanken und uns ein Mittagessen bei Andy im legendären „Old Sailor“ gönnen. Falls du das Gefühl hast, in einer Hamburger Hafenkneipe gelandet zu sein – genau das ist gewollt. Hier gibt's die erste (und vermutlich letzte) Gelegenheit auf ein kühles Hefeweizen. Natürlich nur für die Beifahrer 😊.

Nach der Pause führt uns der Weg weiter über Henties Bay, immer entlang der rauen Atlantikküste nach Norden bis zur berühmten Cape Cross Robbenkolonie - ein kleines, lautes und ziemlich eindrucksvolles Highlight an Namibias Westküste.

Hier verlassen wir die gut ausgebaute Straße und wechseln auf den Strand. Sandpiste pur – ein Riesenspaß für alle, die Offroad einmal live erleben möchten. Und falls wir doch mal im Sand stecken bleiben? Dann ist Teamwork gefragt.

Unser Wildcamp schlagen wir direkt am endlosen Sandstrand auf – mitten im Wind und in der Gischt des Atlantiks. Sollte der Wind zu heftig sein, fahren wir alternativ eine knappe Stunde ins Landesinnere und schlagen unser Lager in einer unwirklich schönen Mondlandschaft in der Nähe des Ugab Rivers auf. Wie immer gilt: Wir entscheiden im Team, was sich besser anfühlt.

Fragen? Dann meldet Euch bei Thomas



+27 82 2089971



hallo@soul-holiday.de



www.soul-holiday.de

Reiseverlauf Namibia 360°



11

Brandberg & Ugab River Canyon

Heute brechen wir früh auf, folgen dem Lauf des Ugab River nach Osten – oder direkt durchs sandige Flussbett, je nachdem, wie gnädig uns die Verhältnisse sind. Staub, Sonne, Abenteuer: Genau so soll es sein. Wir besuchen den Messum Meteoritenkrater und biegen dann ab Richtung Brandberg, einem gewaltigen Felsmassiv, das majestätisch über der weiten Ebene thront. Mit 2.573 Metern die höchste Erhebung im Damaraland.

Es geht Links ab, Offroad einmal rund um den Berg. Die Strecke ist rau, voller Geröll und Spurrillen – wir „schleichen“ langsam durch die wilde Landschaft. Perfekt, um die atemberaubende Szenerie aufzusaugen und mit etwas Glück erste Tiere zu erspähen.

Gegen Mittag erreichen wir einen schattigen Picknick-Spot am Eingang einer geheimnisvollen Schlucht: Lunchtime! Wer mag, wandert die 1–2 Kilometer tief hinein, um die jahrtausendealten Felszeichnungen der San (Buschmänner) zu bewundern – ein Fenster in die Vergangenheit.

Weiter geht's nach Norden, den Brandbergs immer zu unserer rechten Seite, bevor wir endgültig in das Flussbett des Ugab fahren müssen. Nach einigen Kilometern gabelt sich der Weg – jetzt ist eine Teamentscheidung gefragt: Welche Route nehmen wir?

Am Nachmittag schlagen wir unser Camp für die Nacht auf – irgendwo zwischen Bäumen, Felsen und Sand. Mit ein bisschen Glück kreuzen Wüstenelefanten unseren Weg, Oryxantilopen, Springböcke und andere Wildtiere ziehen vorbei. Ein magischer Abschluss für einen echten Offroad-Tag im Herzen Namibias.

12

Fahrt nach Twyfelfontein | Mowani Mountain Camp

Wir brechen früh morgens am Brandberg auf und bahnen uns unseren Weg über eine Hochebene Richtung „White Lady Lodge“, biegen jedoch vorher links ab und fahren über sandige Pisten nach Norden. Echtes Niemandsland mit einer atemberaubenden Landschaft. Zeit, die Motoren auch mal auszustellen und den Moment der Ruhe zu genießen.

Über verschlungene Pfade bahnen wir uns unseren Weg Richtung Twyfelfontein vorbei an den „Burnt Mountains“ und „Organ Pipes“. Ist ein wenig krasser Offroad, aber das machen wir mit Links, keine Sorge. Das Ziel unserer heutigen Etappe ist das wunderschön gelegene Mowani Mountain Camp. In fast luxuriöser Umgebung findet unsere nächsten Gruppensession statt. „Sinn & Berufung“, müssen und dürfen, Träume leben oder vom Leben träumen – dies ist Deine Bühne; dein geschützter Raum für Deine Gedanken.

13

Wüstenelefanten im Hoanib River

Heute ruft die Wildnis lauter als jedes Navi. Wir verlassen den Komfort der bekannten Wege und tauchen ein in eine Landschaft, die rau ist, ehrlich und unendlich weit.

Über die Schotterpisten geht es Richtung Palmweg. Staub tanzt hinter den Fahrzeugen, Gedanken werden leichter. Ein letzter Stopp zum Tanken, für die Autos und ein bisschen auch für uns. Danach zieht es uns weiter nach Sesfontein und hinein in das breite, trockene Band des Hoanib River.

Ab hier wird es langsamer. Ursprünglicher. Abenteuerlicher. Heute geht es nicht ums Sammeln von Eindrücken. Es geht darum, ihnen Raum zu geben. Ein Tag zum Sein. Afrika atmet. Du auch. Wir fahren im Flussbett, lesen Spuren im Sand und folgen dem Rhythmus der Natur, nicht der Uhr. Genau hier beginnt das echte Abenteuer. Gecampt wird dort, wo es sich richtig anfühlt. Spätestens an der Ampoort-Schlucht, eingerahmt von Felsen, Stille und einem Himmel, der abends in tiefem rot explodiert.

Ein Tag für Abenteuerer. Für Staub im Gesicht, Weite im Herzen, Freiheit im Kopf und dieses leise Kribbeln, das sagt: Genau dafür bin ich hier!

Gruppenmeeting
„Sinn & Berufung“

Fragen? Dann meldet Euch bei Thomas



+27 82 2089971



hallo@soul-holiday.de



www.soul-holiday.de

Reiseverlauf Namibia 360°



14

Irgendwo im Nirgendwo

Heute macht die Uhr Urlaub. Kein Wecker klingelt, kein „wir müssen weiter“, kein Programm, das drängt. Meditativ beginnen wir den Morgen am Ende der Welt. Fernab jeglicher Zivilisation, in einer Stille die man kaum begreifen kann. Und ja ... Kaffee und Frühstück gibt's natürlich wie immer auch.

Wir bleiben einen weiteren Tag im Canyon des Hoanib und haben somit Zeit für weitere Einzel-Coachings mit Silke. Und auch um die Gegend ein wenig zu erkunden auf der Suche nach Wüstenelefanten.

Einzelcoachings

15

Fahrt ins Kaokoveld

Heute wird gefahren, nicht geträumt.

Von der Ampoort Schlucht geht es in die Tiefe des Kaokoveld. Keine Straßen im klassischen Sinn, sondern Pisten, Spuren, Flussläufe. Offroad Richtung Purros. Anspruchsvoll, rau, genau richtig. Das Gelände wechselt ständig. Sand, Geröll, ausgewaschene Passagen. Jeder fährt aufmerksam, wir arbeiten als Team, halten über Funk Kontakt. Hier draußen zählt Fahrtechnik, Überblick und Respekt vor der Landschaft. Kein Platz für Hektik, aber auch keiner fürs Abschalten.

Je näher wir Purros kommen, desto deutlicher wird, wie abgelegen diese Region ist. Wenige Menschen, viel Raum, kaum Ablenkung. Wer hier unterwegs ist, weiß warum.

Übernachtet wird je nach Situation:

Im Purros Canyon Camp oder beim Wildcamping am Hoarusib River. Dort, wo es sicher passt und die Umgebung es zulässt. Elefanten sind möglich, garantiert ist nichts. Spuren im Sand gehören hier genauso dazu wie überraschende Begegnungen.

Ein echter Fahrtag. Kaokoveld ohne Filter. Abends Sundowner, Feuer, Ruhe.

16

Kaokoveld entdecken | Giribis Plains

Heute haben wir Zeit, das Kaokoveld ein wenig zu erkunden. In aller Ruhe wird das Camp abgebaut, alles verstaut. Motoren an, Grinsen ins Gesicht ... Wildnis, wir kommen.

Am frühen Nachmittag kommen wir an unserer nächsten Station an: Den Giribis Plains. Inmitten dieser weiten Hochebene finden wir tausende sogenannter Feenkreise, der Ursprung immer noch unklar ist. Auf einem kleinen Hügel – dem „Leopard Hill“ – inmitten der unendlichen Weite, werden wir dann unser Nachtlager aufschlagen und den Sonnenuntergang am Ende der Welt genießen.

Geführte Meditation
„Ich bin ...“

17

Warme Quellen und Canyons: Die Khowarib Schlucht

Es geht zurück Richtung Sesfontein. Idealerweise durch den Hoanib Canyon (kennen wir ja schon), die Strecke ist meist besser zu befahren als die Hauptstraße (meist übelstes Wellblech). Auch heute gehen wir es aber entspannt an und stressen uns nicht.

Wir machen Halt an den „Ongongo Wasserfällen“ und haben Gelegenheit in den heißen Quellen zu baden. Porentief rein wird es dann auch wieder höchste Zeit etwas Staub zu schlucken. Es geht offroad in die Khowarib Schlucht, unbekanntes Terrain und wildes Namibia. Ein Ort für Abenteurer und Entdecker. Unser Nachtlager schlagen wir dort auf, wo es uns gefällt. Kein fester Plan, kein hetzen, einfach nur treiben lassen. Denn manchmal ist es gar nicht so wichtig anzukommen, sondern sich einfach auf die Reise zu begeben ...

Fragen? Dann meldet Euch bei Thomas



+27 82 2089971



hallo@soul-holiday.de



www.soul-holiday.de

Reiseverlauf Namibia 360°



18

Vingerklip Rocks

Unser heutiges Ziel ist die „Vingerklip“, eine bizarre Landschaft, die ein wenig an die Felsformationen des Grand Canyon in Arizona erinnert. Erst einmal müssen wir jedoch aus der Schlucht des Khowarib heraus. Zurück auf Teerstraßen geht es zuerst nach Kamanjab südlich des Etosha Nationalparks: Tanken und Einkaufen ist angesagt.

Übernachtet wird in der Ugab Terrace Lodge (Twin Room). Ein bißchen Luxus muss auch mal sein. Wir essen im Restaurant und genießen eine ziemlich einmalige Aussicht mit Premium Sonnenuntergang.

19

Ameib Camp & Guesthouse

So langsam neigt sich die Reise dem Ende zu und wir lassen uns langsam Richtung Windhuk zurück driften. Über Schotterpisten geht es in die Region Erongo, die von bizarren, eiszeitlichen Steininformationen geprägt ist. Hinter jeder Biegung wartet das nächste Fotomotiv inmitten dieser wunderschönen Landschaft.

Die Ameib Guestfarm ist unser Zuhause für die nächsten beiden Tage. Abseits des Gästehauses haben wir unsere private, abgelegene Campsite zwischen gigantischen Felsen. Eine wirkliche tolle Atmosphäre, um die letzten 14 Tage nochmal revue passieren zu lassen und das Reisetagebuch zu füllen.

20

Ameib Camp & Guesthouse

Einmal werden wir noch wach ... und dann müssen Silke und ich Dich schon verabschieden. Der Tag ist der Entspannung und des Abschieds gewidmet. Wer möchte kann sich uralte Steinzeichnungen an der Phillip's Cave anschauen, die Wanderung dauert circa 40 Minuten einfache Strecke. Mit dem „Elephant`s Head“ wartet ein Klettersteig auf die Mutigen mit etwas Klettererfahrung.

Wir nehmen uns auch Zeit für eine Abschlussbesprechung und die Planung der nächsten Schritte und Coachings nach Deiner Rückkehr. Was nimmst Du mit von dieser Reise? Wie war das Erlebnis, wurden Deine Erwartungen getroffen? Hier ist Raum für Dich und Deine Erfahrungen.

21

Rückfahrt nach Windhuk & Heimreise

Es geht zurück nach Windhuk. Wir werden gegen Mittag in Namibias Hauptstadt ankommen und die Fahrzeuge zurückgeben. Danach geht es per Shuttle zum Flughafen und Du trittst Deine Heimreise an.

Möchtest Du noch eine weitere Nacht bleiben oder Deinen Aufenthalt verlängern? Dann sprich uns bitte an, wir helfen gerne weiter ...

Möchtest Du einen Info-Call zum Reiseverlauf mit mir vereinbaren? Dann kannst Du hier Deinen Termin buchen:



Fragen? Dann meldet Euch bei Thomas



+27 82 2089971



hallo@soul-holiday.de



www.soul-holiday.de

Namibia 360° - Ein Abenteuer für die Seele

Ankommen im Alltag | Einzelcoachings

01

Woche 01 - Ankommen im Alltag

Zurück in Deutschland und somit auch zurück im Alltag dient diese Woche des Ankommens. Wir wissen: Dein Kopf ist noch in Afrika. Das Erlebte muss verarbeitet werden - häufig eine Mammutaufgabe für unser Nervensystem. Nach einer aufregenden Reise braucht es Zeit, damit Eindrücke, Begegnungen und Erlebnisse sich setzen können. Dieses bewusste Ankommen unterstützt dich dabei, den Übergang in den Alltag achtsam zu gestalten und dein Nervensystem zu beruhigen.

Durch Selbstreflexion und Selbstbeobachtung lernst du, innere Veränderungen wahrzunehmen, Erfahrungen zu integrieren und dich neu auszurichten. Meditation soll Dich weiterhin begleiten, um zur Ruhe zu kommen, Klarheit zu gewinnen und Schritt für Schritt wieder in deinen gewohnten Rhythmus zu finden – präsent, geerdet und verbunden mit dir selbst.

02

Woche 02 - Einzelcoaching “Ankommen im Alltag” | 30 Minuten

In einem 30-minütigen Einzelcoaching begleite ich dich dabei, nach einer intensiven Reise bewusst im Alltag anzukommen. Zu Beginn nehmen wir uns Zeit für eine kurze Standortbestimmung: Wo stehst du gerade, was wirkt noch nach, was braucht jetzt Aufmerksamkeit?

Anschließend führt eine geführte Meditation „Besuch beim inneren Kind“ in einen achtsamen Kontakt mit dir selbst. Sie unterstützt dich dabei, Erlebtes zu integrieren, dein Nervensystem zu beruhigen und innere Stabilität für den Alltag zu stärken. Ein geschützter Raum zum Ankommen, Reflektieren und Nachspüren.

03

Woche 03 - Einzelcoaching “Vertiefung & innere Neuausrichtung” | 30 Minuten

In dieser Session vertiefen wir den Blick auf deine individuellen Schutzstrategien: Welche Muster haben dich bisher begleitet – und welche sind im Alltag und in deinen Beziehungen heute noch hilfreich?

Gemeinsam gleichen wir innere Reaktionen mit konkreten Alltagssituationen ab und schaffen Bewusstsein für neue Wahlmöglichkeiten. Ziel ist eine behutsame innere Neuausrichtung, die dich dabei unterstützt, authentisch, reguliert und klar in Beziehung zu dir selbst und zu anderen zu bleiben.

04

Woche 04 - Einzelcoaching “Freiheit & innere Klarheit” | 30 Minuten

In dieser Session geht es um bewusste Loslösung und innere Freiheit. Alte Loyalitäten, die dich bislang gebunden haben, dürfen erkannt und gewürdigt werden – um dann in deinem Tempo losgelassen zu werden.

Auf dieser Grundlage triffst du eine klare innere Entscheidung für dich selbst und deine Ausrichtung im Leben. Diese Session öffnet Raum für eine erste, spürbare Freiheitsbewegung: mehr innere Weite, Selbstbestimmung und Vertrauen in deinen eigenen Weg.

05

Woche 05 - Einzel- und Gruppencoaching | 30/90 Minuten

In dieser letzten Session geht es um die gemeinsame Integration deiner Erfahrungen und die Spiegelung deiner individuellen Prozesse. Wir reflektieren, was sich nachhaltig verändert hat, was im Alltag weiter wirkt, welche innere Ruhe sich einstellen konnte und welche Schritte jetzt gelebt werden wollen.

Dieser bewusste Abschluss rundet den Namibia-Zyklus ab und eröffnet Klarheit, Stabilität und Orientierung für den Alltag – mit einem Gefühl von Vollendung und innerer Weite.

Fragen? Dann meldet Euch bei Silke



+41 79 440 38 78



info@silke-ettrich.com



www.silke-ettrich.com