

Sinaï – yoga kamelentrektocht

februari 2013 – Suniya Yoga



Wat was het een indrukwekkende en bijzondere ervaring om vijf dagen lang buiten te leven in de woestijn... Ver weg van internet en telefoons, in de open lucht met alle rust en ruimte. We hebben genoten van de diverse landschappen, de kamelen, de sterrenhemels, het heerlijke eten, elkaars gezelschap en ook ieders eigen stilte.

Iedere dag trokken we met de kamelen of al wandelend door heel verschillende omgevingen: van wit zand tot paarse rotsen, van uitgedroogde beddingen tot oases, en van brede valleien tot smalle canyons.

De yoga was een fijne aanvulling om de verbinding met de aarde en je eigen rust te vergroten. 's Ochtends en 's avonds deden we yoga met heel diverse oefeningen; bijvoorbeeld energieke oefeningen om de dag te starten, hele welkome ontspannen strekkingen na een kamelenrit, mantra zingen of partneryoga in het maanlicht.

Beelden zeggen meer dan woorden, dus hieronder een aantal foto's voor een indruk...











