

Desert Queens

Weniger Tun. Mehr Sein. Mehr Du.

**EIN GEMEINSAMES PROGRAMM VON NICOLE KEMMER & SIMON MARTIN BENDER-
TUNESIEN & SAHARA • 7. – 14. NOVEMBER 2026**



1 DIE REISE

Acht Tage. Zwei Welten. Eine Einladung.

Diese Reise führt Frauen aus dem Lärm des Alltags in eine der stillen Landschaften der Welt – die Sahara. Was dort passiert, ist schwer in Worte zu fassen. Die Weite, der Sternenhimmel, das Feuer am Abend. Die Stille, die plötzlich größer ist als all das, was sie sonst ausfüllt.

Simon hält den äußeren Rahmen – Logistik, Sicherheit, Komfort mitten in der Wüste. Nicole begleitet den inneren Raum – Atemarbeit, Rituale, Kreisarbeit. Zusammen sorgen sie dafür, dass jede Frau ankommen kann. Wirklich ankommen.

Wüste. Sterne. Du. Sieben Tage, in denen du dir selbst wieder begegnest.



2 KENNST DU DIESES GEFÜHL?

Dein Leben ist gut. Zumindest sieht es von außen so aus.

Du kümmerst dich um Familie, Beruf oder andere Menschen. Du trägst Verantwortung, triffst Entscheidungen und funktionierst zuverlässig.

Doch irgendwo auf diesem Weg ist der Kontakt zu dir selbst verloren gegangen. Selbst wenn es mal ruhig wird – du weißt kaum noch, wie du dich entspannen sollst. Deine eigenen Bedürfnisse stehen meist an letzter Stelle. Und eigentlich weißt du gar nicht mehr, was du wirklich willst.

Du merkst: So möchtest du die nächsten zehn oder zwanzig Jahre nicht weitermachen. Aber wie du wieder bei dir ankommst – das weißt du noch nicht.

Und dann ist da noch dieses Ziehen.

In ruhigen Momenten meldet es sich. Beim Blick aus dem Fenster. Auf einer langen Autofahrt. Abends, wenn endlich alle versorgt sind.

Die Ahnung, dass da noch etwas in dir ist, das gelebt werden will. Etwas, das du wolltest, bevor du aufgehört hast zu wollen.

Du suchst keine Lösung. Du suchst dich selbst.

| *Du willst es nicht länger überhören.*

3 WARUM DIE WÜSTE?

Es gibt Orte, die uns beeindrucken.

Und es gibt Orte, die uns verändern.

Die Wüste gehört für mich zur zweiten Kategorie.

Dort fällt fast alles weg, was dich im Alltag ständig beschäftigt.

Kein Lärm. Keine Termine. Kein ständiger Blick aufs Handy. Keine Reizüberflutung.

Die Weite der Sahara schenkt etwas, das in unserem Alltag selten geworden ist: Raum.

Raum zum Atmen.

Raum zum Nachdenken.

Raum zum Fühlen.

Raum, deine innere Stimme zu hören.

In dieser Stille wird vieles klarer. Die Wüste gibt dir keine Antworten - aber sie nimmt allen Lärm weg, damit du deine eigenen Antworten wieder hören kannst.

| *Ich glaube nicht, dass die Wüste dich verändert. Sie erinnert dich daran, wer du bist, wenn nichts mehr von dir erwartet wird.*

4 WAS DIESE REISE EINZIGARTIG MACHT

Desert Queens ist keine Reise, bei der möglichst viele Programmpunkte abgearbeitet werden. Und auch kein Retreat, in dem von morgens bis abends ein Workshop den nächsten jagt.

Ich glaube inzwischen, dass Veränderung heute nicht durch noch mehr Input entsteht. Viel wichtiger ist der Raum, den du dir endlich erlaubst.

Deshalb verbinden wir drei Dinge, die selten gemeinsam angeboten werden:

- die Weite und Stille der Sahara
- die Regulation des Nervensystems durch Atemarbeit, Rituale und begleitete Stille
- eine kleine Gruppe von Frauen, die sich gegenseitig tragen, statt sich vergleichen zu müssen

Hinzu kommt die Sicherheit eines vollständig organisierten Reiseerlebnisses.

Du musst nichts planen. Nichts organisieren. Du darfst einfach ankommen – und dich der Wüste hingeben.

Und genau das fällt vielen Frauen heute unglaublich schwer.

5 WIE WIR DICH BEGLEITEN

Diese Reise ist kein Programm das abgearbeitet wird. Sie ist ein Raum.

Ein Raum, in dem du weich sein darfst. In dem du nichts leisten musst, nichts beweisen, nichts sein außer du selbst.

Viele Frauen wissen gar nicht mehr, wie sich das anfühlt – einfach da zu sein, ohne Aufgabe. Das klingt einfach. Und ist gleichzeitig das Schwerste, was wir uns erlauben können.

Simon sorgt dafür, dass dieser Raum möglich wird. Er kennt die Wüste, die Wege, die Menschen vor Ort. Sein eingespieltes Team trägt alles im Außen – damit du dich um nichts kümmern musst. Kein Organisieren, kein Koordinieren, keine Überraschungen.

Nicole füllt diesen Raum mit dem, was Frauen brauchen um wirklich anzukommen. Atemarbeit, Rituale, gemeinsame Kreise, Stille-Zeit. Keine Techniken die du erlernen musst. Einladungen, die dich wieder in Kontakt mit dir bringen – mit dem was du spürst, bevor du anfängst zu denken.

Zusammen halten wir einen Rahmen, der trägt. Innen wie außen.

Du musst nichts davon verstehen, bevor du kommst.

Du musst nur bereit sein anzukommen.

6 WER WIR SIND

NICOLE – DIE INNERE REISE

Ich habe selbst lange geglaubt, dass ich nur noch ein bisschen mehr leisten müsste. Ich kenne das Gefühl, ständig Verantwortung zu tragen. Zu funktionieren. Mich selbst dabei immer weiter hinten anzustellen.

Und ich kenne den Moment, an dem ich gemerkt habe: So möchte ich nicht weitermachen.

Atemarbeit hat mir geholfen, wieder bei mir anzukommen. Nicht über Nacht. Aber Schritt für Schritt. Heute begleite ich Frauen genau auf diesem Weg – weil ich weiß, wie es sich anfühlt, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Und wie kraftvoll es ist, ihn wiederzufinden.

Seit sechs Jahren begleite ich Frauen in digitalen und Live-Räumen zurück zu sich selbst.



Ich halte einen Raum, in dem Frauen sich selbst wieder begegnen dürfen.

SIMON – DER ÄUßERE RAHMEN

Ich bin seit vielen Jahren in Tunesien zu Hause. Die Sahara, ihre Menschen, ihre stillen Orte - das ist mein zweites Zuhause.

Jede Reise ist auch immer eine Reise zu sich selbst. Eine Saharareise jedoch ist mehr als das. An keinem anderen Ort habe ich meine Umgebung, die Natur und mich selbst so wahrgenommen wie dort. Die Sahara verändert die Reisenden – ich behaupte im positiven Sinne: Du wirst nicht mehr als die gleiche Person zurückkommen.



Die Faszination für die Sahara wurde Mitte der 90er Jahre geweckt, als ich meine erste Wüstenreise mit dem Motorrad unternahm. Es folgten viele weitere Reisen, mit Gruppen und

allein. 2010 lernte ich Ben Salem kennen, meinen lokalen Partner, mit dem ich seitdem befreundet bin. Seit 2024 bin ich offizieller Reiseveranstalter - und habe damit meine Leidenschaft zum Beruf gemacht.

Meine Aufgabe ist es, dass du im Außen loslassen darfst, weil im Hintergrund jemand da ist, der alles trägt.

7 DEIN RUNDUM-SORGLOS-PAKET

Ab dem Moment, an dem du am Frankfurter Flughafen ankommst, übernehmen wir alles:

- Alle Transfers vor Ort in klimatisierten Fahrzeugen
- 3 Nächte Mittelklassehotel (Djerba & Douz)
- 4 Nächte Wüstencamp mit Sanitäreinrichtungen
- Vollverpflegung (auch vegetarisch)
- Dromedar-Ausritt in die Sahara
- Atemarbeit, Meditation, Rituale & begleitete Kreisarbeit
- Wüstenkarten für tägliche Reflexion
- Gepäcktransport mit Jeeps & Kamelen
- Deutschsprachige Reiseleitung & lokale Beduinenführer
- Meet & Greet am Frankfurter Flughafen
- Reisejournal als persönliches Geschenk

Nicht im Preis inbegriffen

- Schlafsack (eigener Schlafsack notwendig)
- Trinkgelder ca. € 90,-
- Persönliche Ausgaben & Einkäufe auf dem Markt
- Getränke im Hotel
- Flug nach Djerba (bei der Buchung unterstützen wir dich gern)
- Sitzplatzreservierung Flug

8 DIE ACHT TAGE IM ÜBERBLICK

Tag		
Tag 1 · Samstag	Anreise · Frankfurt → Djerba	<i>Gemeinsamer Flug, Meet & Greet am Gate, Ankunft, Strand, Abendessen</i>
Tag 2 · Sonntag	Fahrt in die Sahara	<i>Römerdamm, Dahar Gebirge, Oase Ksar Ghilene, Fahrt ins Camp mit Jeeps</i>
Tag 3 · Montag	Ankommen · Öffnen	<i>Atemarbeit, Dromedar-Ausritt, Stille-Zeit, Henna-Ritual, Sharing Circle</i>
Tag 4 · Dienstag	Weiten · Loslassen	<i>Meditation, Reflexion, Feuer-Ritual – Loslassen was nicht mehr gebraucht wird</i>
Tag 5 · Mittwoch	Vertiefen · Sein	<i>Atemarbeit, stiller Tag, Brief an sich selbst, zentraler Abend am Feuer</i>
Tag 6 · Donnerstag	Übergang · Douz	<i>Jeep-Fahrt, Wochenmarkt Douz, traditionelles Mittagessen, Hotel</i>
Tag 7 · Freitag	Rückfahrt nach Djerba	<i>Matmata, Höhlenwohnung, traditionelles Restaurant, Djerba</i>
Tag 8 · Samstag	Heimreise · Frankfurt	<i>Transfer Flughafen, gemeinsamer Rückflug Frankfurt</i>

Was dich an den Tagen in der Wüste erwartet

Wir starten jeden Tag gemeinsam – beim Frühstück, und für alle die möchten, schon davor beim Morning Breathwork.

Den Abend beginnen wir zusammen im Sharing Circle, bevor wir uns zum Essen setzen. Manchmal mit Worten. Manchmal in der Stille. Beides ist willkommen.

Über den Tag gibt es Angebote – aber du spürst rein, was du brauchst, und nimmst wahr, was sich richtig anfühlt.

Den Dromedar-Ausritt unternehmen wir gemeinsam – weil es keinen anderen Weg gibt, der sich so richtig anfühlt.

Sharing Circles, Henna-Ritual, Stille-Zeit, Journaling, ein Abend des Loslassens am Feuer – und ein letzter Abend, der eher eine kleine Feier wird.

Wie genau sich die Tage entfalten, hängt von der Gruppe ab. Wir planen den Rahmen. Den Rest gestalten wir gemeinsam.

9 DETAILPROGRAMM

TAG 1 • Samstag

Anreise – Frankfurt nach Djerba

Wir fliegen möglichst gemeinsam ab Frankfurt. Am Gate begrüßt Simon alle persönlich – damit niemand als Fremde in den Flieger steigt. Wer von einem anderen Ort anreist, trifft die Gruppe in Djerba.

Nach der Ankunft: Transfer ins Hotel, Zeit am Meer, erstes gemeinsames Abendessen. Acht Frauen, die sich gerade erst kennenlernen – und schon spüren, dass sie aus ähnlichen Gründen hier sind.

TAG 2 • Sonntag

Vom Meer in die Wüste

Nach dem Frühstück verlassen wir Djerba. Über den Römerdamm geht es aufs Festland, durch das Dahar Gebirge mit seinen weiten Ausblicken und der stillen Schönheit dieser Landschaft, die die meisten noch nie gesehen haben.

Mittagsstopp an der Oase Ksar Ghilene. Mittagessen im Schatten der Palmen – und wer möchte, ein kurzes Bad im warmen Quellwasser mitten in der Wüste. Dieser Moment ist für viele bereits ein erstes kleines Wunder.

Am Nachmittag erreichen wir das Camp. Sand soweit das Auge reicht. Die Dromedare warten bereits.

Erstes Abendessen am Lagerfeuer. Die Wüste empfängt uns mit Stille.

TAG 3 • Montag

Ankommen & Öffnen

Der erste volle Tag in der Wüste. Der Körper ist noch in Bewegung – der Kopf auch. Heute darf beides langsamer werden.

Wer möchte, beginnt den Tag mit Morning Breathwork bei Sonnenaufgang. Danach gemeinsames Frühstück.

Vormittags geht es auf dem Rücken der Dromedare hinaus in die Dünen. Es gibt keinen anderen Weg in die Weite, der sich so richtig anfühlt.

Der Nachmittag gehört dir. Vielleicht setzt du dich allein auf eine Düne und schreibst. Vielleicht liegst du einfach da und schaust in den Himmel. Die Wüstenkarten liegen bereit, falls du einen Impuls möchtest.

Abends bemalen wir uns gegenseitig die Hände mit Henna. Eine alte Tradition, ein stiller, verbindender Moment. Danach erster Sharing Circle am Feuer.

TAG 4 • Dienstag

Weiten & Loslassen

Ein ruhiger Tag. Der Körper hat sich eingefunden, die Stille auch.

Morning Breathwork, gemeinsames Frühstück, dann: freie Zeit. Manche gehen allein durch die Dünen. Manche sitzen im Beduinenzelt und schreiben. Manche schlafen einfach.

Nach dem Mittagessen schreibt jede auf, was sie nicht mehr mit nach Hause nehmen möchte. Was sie hinter sich lassen will.

Abends übergeben wir es dem Feuer. Ein stilles Ritual, das mehr bewirkt als es klingt.

TAG 5 • Mittwoch

Vertiefen & Sein

Der tiefste Tag. Bewusst wenig Programm – die Wüste und die Stille tun heute die eigentliche Arbeit.

Morning Breathwork. Dann gehört der Tag ganz dir.

Am Nachmittag schreibst du einen Brief an dich selbst – an die Frau, die du in vier Wochen sein wirst. Was soll sie wissen? Was soll sie nicht vergessen?

Abends eröffnet Räucherwerk den Feuerabend. Wir setzen uns in den Kreis. Die Frage der ganzen Reise steht im Raum: „*Wer bin ich, wenn ich aufhöre zu tun?*“ Danach Atemritual am Feuer – der emotionale Höhepunkt dieser Tage. Ausklang mit Gesang, unsere Kamelführer spielen traditionelle Musik. Wir singen, wir sind still, wir sind zusammen.

TAG 6 • Donnerstag

Wochenmarkt Douz

Der sanfte Übergang zurück in die Welt.

Jeep-Transfer nach Douz. Der Wochenmarkt dort ist kein Touristenmarkt – er ist einheimisch, laut, farbenfroh, duftend. Gewürze, Stoffe, Handwerk, frisches Gemüse, Stimmengewirr. Nach Tagen der Stille ein bewusstes Erwachen der Sinne.

Mittagessen im traditionellen Restaurant. Dann: Hotel Douz mit Pool. Nach vier Wüstentagen darf man sich kurz erfrischen.

TAG 7 • Freitag

Rückfahrt nach Djerba

Über Matmata zurück ans Meer. Unterwegs besuchen wir eine Familie in ihrer echten Höhlenwohnung – ein Einblick in eine Lebensweise, die es kaum noch gibt.

Letztes gemeinsames Abendessen in Djerba. Vielleicht noch ein kurzer Blick aufs Meer. Vielleicht sogar ein letztes Bad.

TAG 8 • Samstag

Heimreise

Transfer zum Flughafen. Rückflug Frankfurt.

Was du mit nach Hause nimmst, passt in kein Gepäckstück.

10 WAS DU MIT NACH HAUSE NIMMST

Keine Frau kommt als dieselbe zurück. Aber was du mitnimmst, ist nicht laut und nicht groß. Es ist eher ein inneres Wissen, das sich in der Stille gezeigt hat.

Das Gefühl, dich selbst wieder zu kennen.

Klarheit darüber, was wirklich wichtig ist – und was nicht.

Die Erlaubnis, weniger zu tun und mehr zu sein.

Eine Stille, die bleibt. Auch wenn der Alltag wieder laut wird.

Und Frauen, die dich kennen wie kaum jemand sonst – weil ihr zusammen geschwiegen, gelacht und am Feuer gegessen habt.

Ich selbst trage diese Stille seitdem immer bei mir. Ich kann mich jederzeit dorthin zurückholen. Ich bin mehr im Vertrauen, sensibler, näher an meiner inneren Stimme. Und ich weiß: Ich muss nicht alles selbst regeln.

Was die Wüste für dich bereithält, weiß ich nicht. Aber sie hat für jede Frau ihre eigene Antwort.



11 DAS BEKOMMST DU DAZU



Vier Geschenke, die deine Reise von Anfang bis nach der Abreise begleiten.

- WhatsApp-Gruppe bereits vor der Reise – zum Kennenlernen, Austauschen und Klären aller Fragen.
- Persönliches Willkommenspaket mit liebevollen Überraschungen zur Einstimmung auf die Reise.
- Traditioneller Wüstenturban als Geschenk und praktischer Begleiter in der Sahara.
- Zwei Breathwork-Audios – damit die Ruhe und Weite der Wüste auch nach der Reise jederzeit wieder spürbar werden.

12 UNSERE ZUSAGEN AN DICH

Bevor du buchst, sprechen wir persönlich. Wir sagen dir ehrlich, ob diese Reise zu dir passt – ohne Druck, ohne Verkaufsgespräch.

Wenn du nach dem ersten Wüstentag spürst, dass etwas nicht stimmt, sprechen wir miteinander. Persönlich. Wir sind für dich da – nicht nur bis zur Buchung, sondern während der ganzen Reise.

Und wenn wir absagen müssen, weil die Gruppe nicht zustande kommt oder etwas Unvorhergesehenes passiert, bekommst du alles zurück.

Diese Reise findet nur statt, wenn alles stimmt. Dafür stehen wir.

13 PREISE & BUCHUNG

PREISE (OHNE FLUG)

Doppelzimmer: € 1.800,- pro Person (inkl. Steuern & Gebühren)

Einzelzimmer: € 1.900,- pro Person (inkl. Steuern & Gebühren)

Bei EZ-Buchung kann ein Einzelzelt im Wüstencamp gestellt werden.

Flüge können über PLAN B gebucht werden.

Die Reise findet ab 6 Teilnehmerinnen statt.



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Ruf uns an, schreib uns, oder reservier dir direkt ein Erstgespräch. Wir freuen uns darauf, dich kennenzulernen.

Nicole: nicole@breathewithnicole.com

Simon: info@komm-erlebe-selbst.de

ANMELDUNG & ZAHLUNG

Nach dem Erstgespräch erhältst du den Anmeldebogen. Schick ihn ausgefüllt an info@komm-erlebe-selbst.de - danach bekommst du deine Rechnung.

Bitte beachte: Die Reisekosten sind nicht stornierbar. Wir empfehlen daher den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

*Desert Queens – Wo der Lärm aufhört und du anfängst.
7. – 14. November 2026 · Tunesien und Sahara
Komm, erlebe selbst.*