

**Spiritual Places:
Das Rainbow Plateau
in Süd-Utah und
Nord-Arizona, USA**



Astrid Bender, Urselweg 26, 14163 Berlin
Tel. 030 814 990 78, astrid@7meilen.de
www.7meilen.de

Im Land des schlafenden Regenbogens



**Eine 16 tägige Wander-, Erlebnis- und Kulturreise zu den Navajo-Indianer
in Süd-Utah, USA**

- ? **Leben mit den Navajo-Indianer**
- ? **Schwitzhüttenzeremonie**
- ? **Wander - und Reittouren**
- ? **Begegnung mit einem Mediziner uvm.**

**Eine einzigartige Reise tief in das Navajo-Gebiet und leben mit einer indianischen Familie.
Wir kommen nicht als Touristen, sondern als Freunde und erleben die unberührte Natur, Zeremonien
und Handwerkskünste des Stammes.**

Zwischen dem bewaldeten Gipfel des Navajo-Mountain (3.148 m) und der 70 km weiter westlich gelegenen Stadt Page erstreckt sich das Rainbow Plateau in einer Höhe von ca. 2.000 m. Es ist eine unerschlossene Wildnis im Südwesten des US-Staates Utah. Hier leben die Navajo-Indianer noch ursprünglich und verwachsen mit der Natur. Der Navajo-Mountain ist einer der 6 heiligen Berge des Stammes. Auf dem Gipfel des Berges werden heute noch Zeremonien abgehalten. Das Rainbow Plateau ist sehr dünn besiedelt und nur über eine holprige und teilweise unbefestigte Straße zu erreichen. Sonst gibt es nur Fußwege und einige uralte Navajo-Hirtenpfade.

7Meilen Erlebnisreisen bietet folgende Aktivitäten an:

Der praktische Teil unter indianischer Anleitung

- ▶ Bau o. Ausbessern und Vorbereitung einer traditionellen Schwitzhütte,
- ▶ Besuch bei einer Korbflechterin, die uns das traditionelle Korbflechten mit Sumac-Zweigen vermittelt,
- ▶ Besuch einer Weberinnenfamilie auf Black Mesa, die traditionell weben

Der spirituelle Teil unter indianischer Anleitung

- ▶ Durchführung einer Schwitzhüttenzeremonie,
- ▶ Geschichte und Mythologie der Navajo-Indianer, Beziehung zu Pflanzen- und Tierwelt,
- ▶ Begegnung mit Buck Navajo, Medizinmann und Heiler (fakultativ)

Wanderungen durch das wilde Land, Beispiele

- ▶ u.a. leichte Halbtagestouren auf den alten Indianerpfaden auf einen Tafelberg zu Ruinen der Anazasi-Indianer, den früheren indianischen Bewohnern des Gebietes,
- ▶ Ausflug zum Lake Powell, Wanderung zu einem großen Stein mit Petroglyphen, den "News Paper Rock"
- ▶ Wanderung auf den heiligen Berg, den Navajo-Mountain, 3.148 m, zu bewältigende Höhenmeter: 1000 m (fakultativ)

Die Reise (Ablauf kann sich ändern):

1. Tag: Abflug Deutschland nach Las Vegas, dieser glitzernden Fata Morgana in der Wüste Nevadas. Transfer zum Hotel. ÜN und evtl. Erkundung der Stadt.

2. Tag: Fahrt im Kleinbus/Jeep über den Hoover-Damm auf die alte Route 66 nach Williams, eine kleine Westernstadt südlich vom Grand Canyon. ÜN im Motel.

3. Tag: Weiterfahrt nach Sedona, eine sehr bekannte kleine Künstler-Stadt in der Nähe Flagstaffs. Roter Felsen und wildromantisches Land erwarten uns. Wir übernachten in einer offenen Felshöhle und hören die Kojoten in der Nacht heulen...

4. Tag: Fahrt zum Grand Canyon, die größte Schlucht der Erde. Hier gibt es die Gelegenheit, diesen atemberaubenden Ausblick zu genießen. Über einen etwas abenteuerlichen Weg Fahrt in das Stammesgebiet der Navajo-Indianer zum Dorf und Hogan. Abendessen und Einstimmen auf die nächsten Tage. ÜN in einem traditionellen Hogan.

5. Tag: Traditionelle Schwitzhüttenzeremonie mit Eric, unserem Navajo-Guide. Der restliche Tag ist für ruhige Reflektion.

6. - 12. Tag: In diesen Tagen werden wir einige Wanderungen tief in das Landesinnere der Navajo-Indianer unternehmen. Die Abgeschlossenheit und die Schönheit der Natur sind einzigartig. Wir unternehmen Ausflüge auf dem Rainbow-Plateau, dem Kernland der Navajo-Indianer. Auch ist ein Reitausflug geplant. An versteckten Stellen finden wir Ruinen und Petroglyphen der Anazasi-Indianer. Den Lake Powell, einer der eindruckvollsten Stauseen Amerikas, werden wir besuchen. Eine Wanderung zum Gipfel des heiligen Berges, den Navajo Mountain, ist möglich. Wir werden die traditionelle Flecht- und

evtl. auch die Töpferkunst der Navajo-Indianer kennen lernen. Wir erfahren die Geschichten und Mythen, die eng mit der indianischen Handwerkskunst verbunden sind, in unverfälschter Form. Durch den engen Kontakt bekommen wir einen direkten Einblick in das Leben einer indianischen Familie. Evtl. treffen wir auf Buck Navajo, einen im Stamm sehr gefragter Medizinmann. Buck ist der letzte Navajo-Medizinmann in dieser Region, der nach ursprünglicher Tradition des Pollenpfades lebt, Werte vermittelt und heilt. Er wird uns über Mythologie und Weisheiten seines Stammes erzählen.

Eine Fahrt zu einem indianischen Flohmarkt sowie zum Monument-Valley sind geplant. Wir werden durch das weltweit bekannte und meistfotografierte Tal fahren.

13. Tag: Heute wollen wir eine Bootstour zur Rainbow Bridge unternehmen, ein Heiligtum der Navajo-Indianer. Die Rainbow Bridge ist einer der grössten Natursteinbrücken der Welt. ÜN in Page.

14. Tag: In der Nähe von Page liegt das Antelope Canyon, ein schmaler, tiefer Riss in der Erde. Wind, Sand und Wasser formten über Tausende von Jahren diesen bizarren "Slot-Canyon", dessen Felsen in einem unvergleichlichen Farbenspiel leuchten. Wir wollen in den Antelope Canyon absteigen. Die Fahrt geht weiter über den Zion National Park. Hier haben wir eine Wanderung auf einem der Gipfel vor (ca 500 Höhenmeter, schwindelfrei, freiwillig, sonst Wanderungen am Fluss etc.). Weiterfahrt nach Westen. ÜN in der kleinen Mormonenstadt Hurricane.

15. / 16. Tag: Fahrt nach Las Vegas, ÜN im Hotel und Ausklingen der Tour. Nächster Tag Heimflug nach Deutschland. Ankunft am 17.Tag.

Leistungen

- ▶ 16 täg. Kultur- und Naturreise, geführte Wandertouren, mind.3, max. 8 Teilnehmer, deutsche Reiseleitung
- ▶ Linienflug Frankfurt/Las Vegas/Frankfurt, alle Transfers vor Ort,
- ▶ 5 ÜN Hotels *** im DZ, 10 ÜN im traditionellen Hogan, indianische und deutsche Leitung während den Aufenthalten im Reservat,
- ▶ Vollverpflegung während des gesamten Aufenthaltes bei der Navajo-Familie vom 12.4.-18.4./4.-10.10.09, wahlweise vegetarisch, sämtliche Eintrittsgelder National Parks, Lunchpakete bei Wanderungen im Navajo-Reservat,
- ▶ Fahrt durch das Monument Valley,
- ▶ Durchführung einer indianischen Schwitzzeremonie und Einführung in das spirituelle und traditionelle Leben der Navajo-Indianer, Treffen mit einem Medizinmann (fakultativ), Wanderung auf den Navajo Mountain, (fakultativ).

Anforderungen:

- ▶ Normale Kondition für Wandertouren von ca 2-4 Stunden, **Trittsicherheit**, die Trails sind an manchen Stellen steil,
- ▶ fakultative Wanderung zum Navajo Mountain: Gute Kondition, 1000 Höhenmeter, steil, geröllig,
- ▶ Reittour ca 5 Stunden (Anmeldung vor Reiseantritt), Reitkenntnisse vorteilhaft, aber kein Muss
- ▶ Gruppentauglichkeit, Englischkenntnisse wären von Vorteil, aber kein Muss,
- ▶ gültiger (mind. noch 6 Monate) und elektronisch lesbarer Reisepass.

Termine:

6.-21.4.2010 / 28.9.-13.10.2010

Preis:

€ 2.490,--

Im Reisepreis nicht enthalten: ▶ ca \$ 300,- zusätzliche Kosten für Essen und Trinken in Las Vegas und während den Fahrten

▶ Ausritt zu einer Steinbrücke \$ 150 (fakultativ), wahlweise auch Jeepfahrt zur Steinbrücke möglich, \$ 45 ▶ Bootsfahrt zur Rainbow Bridge, ein heiliger Ort der Navajo \$ 150,-- (fakultativ) ▶ persönliche Ausgaben