

# Spiritual Places: Das Rainbow Plateau in Süd-Utah und Nord-Arizona



Tel. 030 814 990 78, [astrid@7meilen.de](mailto:astrid@7meilen.de)  
[www.7meilen.de](http://www.7meilen.de)

Astrid Bender, Urselweg 26, 14163 Berlin



## Im Land des schlafenden Regenbogens

18 tägige Wander-Kultur und Erlebnisreise zu den Navajo-Indianern USA

- Leben mit den Navajo-Indianern
- Schwitzhüttenzeremonie
- Ausritt zu einer Steinbrücke "Hawkeye-Arch"
- Storytelling, die Mythologie der Navajo, Treffen mit einem Mediziner
- Wanderung zu einem Petroglyphen-Stein (Steineinritzungen der Anasazi-Indianer)
- Aufregende Fahrt durch das Monument Valley
- Wanderung im Zion – und Bryce Canyon National Park

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 lange und teilweise unbefestigte Straße zu erreichen. Sonst gibt es nur Fußwege und einige uralte Navajo-Hirtenpfade.

## **7 Meilen 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,
- ▶ Treffen mit einer Weberin in Kayenta, die traditionell webt und Teppiche (rugs) verkauft

### **Der spirituelle Teil unter indianischer Anleitung**

- ▶ Durchführung einer Schwitzhüttenzeremonie,
- ▶ Geschichte und Mythologie der Navajo-Indianer, Beziehung zu Pflanzen- und Tierwelt,
- ▶ Begegnung mit Buck Navajo, Mediziner 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 wild-romantisches 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:** Ausritt mit den Pferden (Mustangs) zu einer natürlichen Steinbrücke, der Hawkeye-Arch. Sie liegt versteckt hinter Felsformationen aus rotem Sandstein. Ein Picknick dort unten erwartet uns schon. Nach der Besichtigung der Brücke reiten wir wieder zurück.

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

**7-11.Tag:** In diesen Tagen werden wir einige Wanderungen tief in das Landesinnere der Navajo-Indianer unternehmen. Die Abgeschiedenheit und die Schönheit der Natur sind einzigartig. Wir unternehmen Ausflüge auf dem Rainbow-Plateau, dem Kernland der Navajo-Indianer. An versteckten Stellen finden wir Ruinen und Petroglyphen der Anazasi-Indianer. Den Lake Powell, einer der eindrucksvollsten Stauseen Amerikas, werden wir

besuchen. Eine Wanderung zum Gipfel des heiligen Berges, den Navajo Mountain, ist möglich. Wir werden die traditionelle Flechtkunst 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 Mediziner. Buck ist der letzte Navajo-Mediziner 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 ist geplant. Wir werden durch das weltweit bekannte und meistfotografierte Tal fahren.

**12. Tag:** Heute heißt es Abschied nehmen und wir fahren nach PAGE, die Stadt am Glen Canyon Damm. 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. Danach beziehen wir unser Motel. Der Rest des Tages ist zum Ausruhen gedacht.

**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:** Wir setzen nun unsere Fahrt zum Bryce Canyon NP fort. Hier wollen wir 2 Nächte verbringen. ÜN in einem kleinen Westernstädtchen.

**15. Tag:** Nach ca. 1.5 Std. Fahrt durch zuerst roten Sandstein und dann durch eine sich öffnende Landschaft, wo wir evtl. Antilopen sehen werden,

kommen wir in den Bryce Canyon NP. Wir wollen eine 4 -5 stündige Wanderung (leicht) dort unternehmen. Bizarre Felsformationen in den unterschiedlichsten Farben erwarten uns. ÜN im Motel.

**16 Tag:** 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.

**17.Tag:** Fahrt nach Las Vegas, ÜN im Hotel und Ausklingen der Tour.

**18.Tag:** Heimflug nach Deutschland. Ankunft am 19.Tag.

### **Leistungen:**

- ▶ 18 täg. Kultur-und Naturreise, geführte Wandertouren, mind.3, max. 7 Teilnehmer, deutsche und indianische Reiseleitung,
- ▶ alle Transfers vor Ort,
- ▶ 8 ÜN Hotels \*\*\* im DZ, 1 ÜN im Mehrraumzimmer, 8 ÜN im traditionellen Hogan, 1 ÜN in der Höhle,
- ▶ Vollverpflegung während des gesamten Aufenthaltes bei der Navajo-Familie vom 20.4.-27.4.12 bzw. 28.9.-5.10.12, 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 Mediziner (fakultativ),
- ▶ Wanderung auf den Navajo Mountain, (fakultativ).

### **Anforderungen:**

- ▶ Normale Kondition für Wandertouren von ca. 2-5 Stunden, Trittsicherheit, die Trails sind an manchen Stellen steil, geröllig,
- ▶ 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,
- ▶ Elektronische Anmeldung Visaprogramm USA (ESTA)

### **Im Reisepreis nicht enthalten:**

- ▶ Flug nach Las Vegas
- ▶ 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, \$ 50
- ▶ Bootsfahrt zur Rainbow Bridge, ein heiliger Ort der Navajo \$ 135,-- (fakultativ)
- ▶ persönliche Ausgaben

**Termine: 17.4. - 4.5.2012 / 25.9. - 12.10.2012**

**Preis: € 2.180**