

# Reiseprogramm

## 1. Tag – Mittwoch

Uhrzeit	Dauer	Aktivität
		Flug nach Kairo
	1 h	Visum u. Passkontrolle, Gepäck abholen
	1,5 h	Fahrt vom Flughafen nach SEKEM
	15 min	Verteilung der Zimmer
<b>19:00 - 20:00</b>	1 h	Abendessen mit SEKEM Community Mitgliedern
		Übernachtung

Am Mittwoch werden wir nach Kairo fliegen. Nachdem wir am Flughafen Kairo das Visum erhalten haben und unsere Gepäckstücke eingesammelt haben, wird uns unser Freund und Kollege Andreas Kalbhenn abholen. Zusammen werden wir mit einem lustigen Minibus durch die chaotischen Straßen von Kairo fahren und nach ca. 1,5 Stunden auf der wunderschönen SEKEM Farm ankommen. Im Hotel werden dann zunächst die Zimmer verteilt. Im Anschluss wird ein schönes Abendessen für uns vorbereitet sein, bei dem wir schon einige SEKEM Mitglieder kennenlernen und mit ihnen zusammen zu Abend essen werden.

## 2. Tag – Donnerstag

Uhrzeit	Dauer	Aktivität
<b>8:00 - 9:00</b>	1 h	Frühstück
<b>9:00 - 13:00</b>	4 h	Farm Tour 1. Teil (verschiedene SEKEM Firmen - LOTUS für Heikräuter u. Gewürze, ISIS für Lebensmittel, NATURETEX biologische Textilien - Kindergarten und Schule, VTC Ausbildungszentrum, Medical Center)
<b>13:00 - 14:00</b>	1 h	Mittagessen
<b>14:00 - 15:30</b>	1,5 h	Mittagspause
<b>16:00 - 16:15</b>	15 min	Wochen - Abschluss - Kreis (Kreis für alle SEKEM Mitarbeiter zum Wochenabschluss - für gegenseitige Beachtung, Wertschätzung und Dank für die geleistete Arbeit)
<b>16:15 - 18:00</b>	1,45 h	Farm Tour Teil 2 (Amphitheater, Mausoleum, landwirtschaftliche Führung und Fragen)
<b>18:00 - 19:00</b>	1h	Pause
<b>19:00 - 20:00</b>	1 h	Abendessen

Uhrzeit	Dauer	Aktivität
20:00 - 21:00	1 h	künstlerische Aktivität
		Übernachtung

Am Donnerstag werden wir die Schönheit und der Einzigartigkeit der SEKEM Community erleben, wo seit mehr als 40 Jahren nachhaltige Entwicklung gelebt wird. Hier leben und arbeiten Menschen unterschiedlicher Herkunft, Kulturen, Religionen und Sozialstatus zusammen in Harmonie und gegenseitigem Respekt. Die Verantwortlichen der verschiedenen Bereiche werden uns erzählen, wie in SEKEM biologisch dynamische Landwirtschaft und Anthroposophie praktiziert wird und, dass das ganze Konzept sich wunderbar in die soziale, kulturelle und wirtschaftliche Umgebung integriert, die sehr anders ist als die unsrige europäische, die wir kennen. Während einer Tour über die Farm werden wir am Vormittag die verschiedenen SEKEM Firmen, den Kindergarten, die Schule, das Ausbildungszentrum und das Medical Center besuchen. In der gemütlichen Cafeteria (oder im Hotel) werden wir zusammen mit den SEKEM Mitarbeitern und Community Mitgliedern zu Mittag essen. Nach einer Mittagspause werden wir am gemeinsamen Wochen - Abschluss in Form eines Kreises aller SEKEM Mitarbeiter teilnehmen. Hier wird allen Mitarbeitern gegenseitige Anerkennung und Dank für die geleistete Arbeit ausgesprochen, was ein wichtiger und intensiver Moment für alle Teilnehmenden ist. Im Anschluss werden wir unsere Farm Tour am Nachmittag fortsetzen, indem wir uns das Amphitheater und die bewirtschafteten Felder anschauen. Unsere Ansprechpartnerin hierbei wird Angela Hoffman sein, die mit den Pflanzen und dem Saatgut Forschung betreibt, wie welche Saatgutarten an die besonderen klimatischen und geographischen Gegebenheiten adaptiert werden können, sodass sie in biologisch dynamischer Landwirtschaft entsprechend in Ägypten angebaut werden können. Nach einer erfrischenden Dusche oder einer Pause im bunt blühenden Garten von SEKEM werden wir in dem gemütlichen Hotel Abendessen. Danach wird es ein Angebot für eine künstlerische Aktivität geben.

### 3. Tag – Freitag

Uhrzeit	Dauer	Aktivität
6:30 - 7:00	30 Min.	Frühstück
7:00 - 11:00	4 h	Fahrt: SEKEM - Fayoum Oase
11:00 - 13:00	2 h	Kleiner Imbiss bei der Familie vom Landwirt, Besichtigung der Felder und Besuch der Bauern
13:00 - 14:00	1 h	Fahrt zum Qarun See, Mittagessen Lunchbox
14:00 - 15:00	1 h	Pause am Qarun See
15:00 - 18:00	3 h	Fahrt zurück nach SEKEM
18:00 - 19:00	1 h	Pause
19:00 - 20:00	1 h	Abendessen
		Übernachtung

Am Freitag werden wir die faszinierend Oase Al Fayoum besuchen, die sich ca. 100 km südwestlich von Kairo befindet und die größte Oase ganz Ägyptens ist. Die Oase existierte schon in den alten Zeiten; die Ägypter haben hier Obst und Gemüse angebaut und tun dies bis heute noch. Hier werden wir eine sympathische Bauernfamilie besuchen, die seit 20 Jahren mit SEKEM für den Anbau von Heilkräutern und Tee zusammenarbeitet. Die Familie wird uns in ihrem Haus willkommen heißen und wir werden die Spezialitäten von ihrer eigenen Produktion kosten (Aisch Balady (Fladenbrot) im Ofen gebacken, Tahina,

Ziegenfrischkäse, salziger Käse). Hier werden wir die Möglichkeit haben einen wichtigen Teil von Ägypten kennenzulernen, nämlich landwirtschaftlich arbeitende Menschen, die in komplett anderen Bedingungen als unseren leben und für die Lebensfreude eine ganz andere Bedeutung hat. Es wird außergewöhnlich sein zu sehen, wie diese Menschen die Prinzipien der biologisch dynamischen Landwirtschaft in Ihrer Arbeit anwenden. Im Anschluss werden wir zum schönen Qarun See fahren und bei einem Getränk in einem berühmten Hotel die ruhige Atmosphäre genießen. Anschließend werden wir zurück nach SEKEM fahren.

#### 4. Tag – Samstag

Uhrzeit	Dauer	Aktivität
8:00 - 9:00	1 h	Frühstück
9:00 - 11:00	2 h	Fahrt nach Kairo
11:00 - 13:00	2 h	Feluka Fahrt auf dem Nil
13:00 - 15:00	2 h	Mittagessen in einem typisch ägyptischen Restaurant
15:00 - 17:00	2 h	Besuch Khan El-Khalili Bazar und zwei Moscheen
17:00 - 19:00	2 h	Fahrt zurück nach SEKEM
19:00 - 20:00	1 h	Abendessen
		Übernachtung

Am Samstag werden wir nach einem reichen Frühstück in SEKEM einen Ausflug nach Kairo machen, wo wir am Vormittag eine kleine Exkursion auf dem Nil mit der Felucca machen werden. Die Felucca ist ein traditionell ägyptisches Segelboot, mit dem schon die Gräber zu den Pyramiden transportiert wurden. Während der Fahrt über den Nil werden wir Erzählungen, Geschichten und kleine Anekdoten über Ägypten von unserem Guide hören. Zum Mittagessen werden wir in einem typisch ägyptischen Restaurant im Herzen der Altstadt die Spezialitäten der ägyptisch - arabischen Küche kosten (z.B. Baba ganoush = Auberginenpaste, Hummus = Kichererbsenpaste). Im Anschluss werden wir den lebhaften, farbenfrohen und aufregenden Khan El-Khalili Basar besuchen, auf dem man Gewürze, Antiquitäten, Souvenirs und Schmuck, aber auch traditionelle Handarbeiten finden kann. Danach werden wir zurück nach SEKEM fahren und ein liebevoll vorbereitetes, köstliches Abendessen genießen.

#### 5. Tag – Sonntag

Uhrzeit	Dauer	Aktivität
6:00 - 7:00	1 h	Frühstück
7:00 - 9:00	2 h	Fahrt zu den Pyramiden von Gizeh und co.
9:00 - 12:00	3 h	Besuch der Pyramiden, altes Schiff, Sphinx
12:00 - 13:00	1 h	Besuch Papyrus Museum
13:00 - 14:00	1 h	Fahrt zum ägyptischen Museum, Mittagessen Lunchbox
14:00 - 17:00	3 h	Besuch ägyptisches Museum
17:00 - 19:00	2 h	Fahrt zurück nach SEKEM

<b>Uhrzeit</b>	<b>Dauer</b>	<b>Aktivität</b>
<b>19:00 - 20:00</b>	2 h	Abendessen
<b>20:00 - 21:00</b>	1 h	Konzert
		Übernachtung

Am Sonntag werden wir nach dem leckeren Frühstück in SEKEM einen Ausflug zu den kostbaren, alten Schätzen Ägyptens machen: wir werden die Pyramiden von Gizeh, die Sphinx und das ägyptische Museum in Kairo besuchen. Unser Guide wird uns am Vormittag eine eindrucksvolle Tour über das archäologische Gelände in Gizeh geben. Währenddessen wird er uns Geschichten und Geheimnisse über diese großartigen und beeindruckenden Bauten erzählen. Nachdem wir die Pyramiden, ein altes Schiff und die Sphinx aus der Nähe betrachtet haben, werden wir ein Papyrus Museum besuchen, wo uns gezeigt werden wird, wie Papyrus hergestellt wird. Danach werden wir das große, berühmte ägyptische Museum besuchen, wo wir die alt-ägyptischen Funde von Nahem bestaunen können, die in den Gräbern der Königinnen und Könige von dieser faszinierenden Kultur gefunden wurden: die Gräber von Tutanchamun, die berühmten Schreiber des Pharaos und die wunderschönen Hieroglyphen. Zurück in SEKEM werden wir die Gelegenheit haben, uns über unsere Impressionen und Gedanken über diese außergewöhnliche und gegensätzliche Kultur auszutauschen. Die Kultur in Kairo besteht aus alten Tempeln, unendlicher Sandwüste, einem legendären Fluss und baufälligen Gebäuden, die noch im Bau sind oder nur halbfertig gebaut gelassen werden. Vor dem Schlafen gehen werden wir die traditionell arabische Musik von Mr. Magdy und seiner Musikgruppe hören. Mit verschiedenen traditionellen Instrumenten und Gesang, werden diese Melodien unsere letzte Nacht in der SEKEM Oase begleiten.

## **6. Tag – Montag**

<b>Uhrzeit</b>	<b>Dauer</b>	<b>Aktivität</b>
<b>7:00 - 8:00</b>	1 h	Frühstück
<b>8:00 - 8:30</b>	30 Min.	Eurythmie mit den ISIS Mitarbeitern
<b>8:30 - 9:00</b>	30 Min.	Shopping im SEKEM Shop
<b>9:00 - 9:30</b>	30 Min.	Vorbereitungen für die Abreise
<b>9:30 - 10:30</b>	1 h	Fahrt zur Heliopolis Universität
<b>10:30 - 12:00</b>	1,5 h	Führung in der Heliopolis Universität
<b>12:30 - 13:30</b>	1 h	Mittagessen
		...
		Fahrt zum Flughafen

Am Vormittag des letzten Tages werden wir nach dem Frühstück Eurythmie mit den ISIS Mitarbeitern auf dem Dach der Firma machen. Im Anschluss kann jeder der möchte im SEKEM Shop SEKEM Produkte oder ein kleines Andenken einkaufen. Danach werden wir uns für unsere Abreise vorbereiten. Anschließend werden wir die Heliopolis Universität besuchen, die auf der ganzen Welt für die Ausbildung und Entfaltung des individuellen Potentials der Studentinnen und Studenten durch künstlerischen Aktivitäten und Kreativität bekannt ist. Wir werden die Gelegenheit haben, die verschiedenen Fakultäten und Unterrichtsräume, das Theater - Space of culture und verschiedene Projekte anzuschauen. Das Ziel und der Fokus des ganzen Studiums in der Uni ist es, den jungen Erwachsenen nicht nur technische Fähigkeiten zu vermitteln, sondern vor allem eine verantwortungsvolle Einstellung gegenüber der Erde und der Gesellschaft und eine besondere Aufmerksamkeit für die Menschen und die Umwelt zu erreichen. Das wird unsere letzte Erfahrung

auf dieser Reise sein und die Emotionen und Erfahrungen, die wir in Ägypten erlebt haben verstärken und ergänzen. Die lebendige und sonnige Kraft von SEKEM wird hoffentlich auch über diese Reise hinaus weiter in uns leben.

Nach einem Mittagessen in der Uni werden wir zum Flughafen fahren und den Rückflug nach Deutschland antreten.