

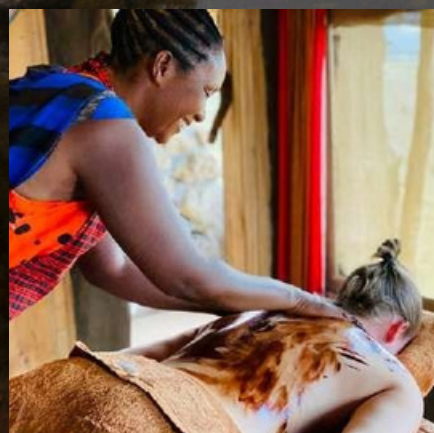
EXCLUSIVE



Message of nature Retreat

MIT NICOLE IN TANSANIA VOM 16. - 21.11.2025

Zurück zur Quelle  Zurück zu Dir...





**“KARIBU KWENYE NJIA BORA
ZAIDI YA MAISHA!” (SWAHILI)**

HERZLICH WILLKOMMEN
AUF DEINEM BESTEN LEBENSWEG!

ICH FREUE MICH SEHR, DASS DU DIESE
BESONDERE REISE FÜR DICH GEWÄHLT HAST.

HIER IN TANZANIA BEFINDET SICH DIE
WIEGE DER MENSCHHEIT.

HIER SIND DIE KRÄFTE DER NATUR UND DIE
UNBÄNDIGE ENERGIE UNSERES PLANETEN SO
STARK SPÜRBAR, WIE DU ES DIR JETZT NOCH
NICHT VORSTELLEN KANNST.

ERLEBE DEINE TRANSFORMATION
MIT ALLEN SINNEN

DEINE

Nicole



TANZANIA HEISST DICH HERZLICH WILLKOMMEN

KEINERLEI IMPFUNGEN VORGESCHRIEBEN

FÜR TOURISTISCHE AUFENTHALTE WIRD
EIN VISUM BENÖTIGT, WELCHES SCHNELL
UND UNKOMPLIZIERT ONLINE BEANTRAGT
WERDEN KANN (50 USD)

WEITERE INFO`S DES AUSWÄRTIGEN AMTES
FINDEST DU HIER



16. NOVEMBER 2025



NACH DEINER LANDUNG AUF DEM
INTERNATIONALEN FLUGHAFEN KILIMANJARO,
WIRST DU HERZLICH VON UNSEREM FAHRER UND
MIR EMPFANGEN. MIT EINEM PRIVATEN
TRANSFER GEHT ES NUN ZU UNSERER ERSTEN
UNTERKUNFT DIESER BESONDEREN REISE.

WILLKOMMEN IM HILLSIDE RETREAT

WIR BEZIEHEN UNSERE AUSSERGEWÖHNLICHEN
ZIMMER INMITTEN DER ÜPPIGEN NATUR
TANSANIAS.



2 X ÜBERNACHTUNG
FRÜHSTÜCK, MITTAG
ABENDESSEN

16. NOVEMBER 2025



TAG 1 - ANKOMMEN & ERDEN

VERBINDUNG ZUR QUELLE

VERBINDUNG ZU DIR



DU WIRST MIT EINEM
AYURVEDISCH-REGIONALEN ESSEN
EGRÜSST UND SPÜRST SCHON BEIM ERSTEN ATEMZUG DIE
WEITE UND KRAFT DIESES LANDES.

AM ABEND VERSAMMELN WIR UNS MIT DEN MASSAI AM
LAGERFEUER – EIN HEILIGER MOMENT. DU STEHST BARFUSS
AUF DER ROTEN ERDE, SPÜRST DIE VERBINDUNG ZUR
NATUR, ZUR ERDE – ZU DIR.

EIN SONNENUNTERGANG ZWISCHEN MOUNT MERU UND
KILIMANJARO SCHENKT DIR EINE ERSTE AHNUNG DESSEN,
WAS DICH ERWARTET. BEIM ACHTSAMEN ABENDESSEN
BEGINNT DEINE REISE NACH INNEN: „ICH BIN HIER, WEIL...“
INKL. JOURNALING-IMPULSE.

17. NOVEMBER 2025



TAG 2 - STRESS LOSLASSEN & ATMEN LIEBEVOLL & HEILSAM IM HIER & JETZT

HEUTE DREHT SICH ALLES UM DEINEN ATEM. MIT KRAFTVOLLEN ATEMTECHNIKEN WIE BOX BREATHING UND AROMA-BREATHING LERNST DU, DEIN NERVENSYSTEM BEWUSST ZU REGULIEREN.

ZUSAMMEN ERFORSCHEN WIR DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN GUTEM UND ZERSTÖRENDEM STRESS. BEI EINER NATURWANDERUNG AUF GEHEIMEN PFADEN ENTDECKEN WIR DIE HEILKRAFT DER MASSAI-KRÄUTER – EIN WAHRES GESCHENK DER ERDE AN DEINEN KÖRPER. MASSAGE, SELF-CARE UND AROMATHERAPIE HELFEN DIR, NOCH TIEFER LOSZULASSEN.

HEUTE BEGINNT DEINE ENTSPANNUNG
AUF ZELLEBENE INKL.
JOURNALING-IMPULSEN.

just
BREATHE

18. NOVEMBER 2025



HEUTE WECHSELN WIR UNSERE UNTERKUNFT UND BETRETEN EINEN ORT VON TIEFER SPIRITUELLER BEDEUTUNG. MUKURU IST NICHT NUR EIN REISEZIEL. ES IST EIN VEREHRTER ZUFLUCHTSORT, AN DEM DIE MASSAI MIT IHREN AHNEN UND DEM LAND VERBUNDEN SIND.

WILLKOMMEN AUF DER SACRED SIDE
(HEILIGER KRAFTORT)

WIR BEZIEHEN UNSERE AUSSERGEWÖHNLICHEN ZIMMER MIT GRANDIOSEM AUSBLICK IN DIE WEITEN AFRIKAS.



2 X ÜBERNACHTUNG
FRÜHSTÜCK, MITTAG
ABENDESSEN

18. NOVEMBER 2025



TAG 3 - INNERE KLARHEIT EMOTIONALE AUSGEGLICHENHEIT & TRANSFORMATION

HEUTE BETRETEN WIR HEILIGE ERDE:
DEN KRAFTORT MUKURU. HIER FINDEST DU RAUM, UM TIEF
ZU FÜHLEN, WAS IN DIR GESEHEN WERDEN MÖCHTE.
IN EINER GEFÜHRTEN MEDITATION SPÜRST DU: WAS WILL
GEFÜHLT WERDEN? IM HEUTIGEN WORKSHOP ÜBER
EMOTIONALE BLOCKADEN UND INNERE KIND-ARBEIT
ERKENNST DU, WIE DU ALTE MUSTER LIEBEVOLL
TRANSFORMIEREN KANNST. EIN BESUCH IN DER
DORFSCHULE UNTERSTÜTZT HIERBEI DIE HERZÖFFNUNG &
BEREITSCHAFT FÜR ECHTE BEGEGNUNG.

ABENDS AM FEUER LASSEN WIR LOS,
WAS NICHT MEHR DIENT,
BEGLEITET VON RITUALEN,
DER KRAFT DES VERGEBENS
UND JOURNALING-IMPULSEN.



19. NOVEMBER 2025



TAG 4 - KÖRPERLIEBE & PFLANZENKRAFT DEIN KÖRPER - TEMPEL DEINER SEELE

EIN DETOX-TAG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE.
MIT LEICHTER, PFLANZLICHER KOST UND EINEM TIEFEN
WORKSHOP ZUM THEMA GANZHEITLICHES DETOX TAUCHST
DU EIN IN DIE VERBINDUNG VON NAHRUNG UND ENERGIE.
WIR BESUCHEN DIE HEILIGEN STÄTTEN DER MASSAI UND
ERLEBEN RITUALE, WIE SIE SEIT JAHRHUNDERTEN
PRAKTIZIERT WERDEN. IM WORKSHOP ZUR AFRIKANISCHEN
PFLANZENMEDIZIN LERNST DU, WIE ESSENZEN DICH IN
DEINER SELBSTPFLEGE UNTERSTÜTZEN & EMOTIONAL
STÄRKEN KÖNNEN. MASSAI-ZEREMONIEN, TROMMELRITUALE
UND URALTE HEILPRAKTIKEN RUNDEN DIESEN KRAFTVOLLEN
TAG INKL. JOURNALING-IMPULS AB.

Detox

20. NOVEMBER 2025



HEUTE WECHSELN WIR ERNEUT UNSERE UNTERKUNFT
UND REISEN AN EINEN ORT, DER SO SCHÖN IST,
DASS ES MIT WORTEN KAUM ZU BESCHREIBEN IST.
ER KANN NUR ERLEBT WERDEN, DENN DIE ENERGIE
IST EINZIGARTIG.

WILLKOMMEN AUF DER MASSAI LOGDE

WIR BEZIEHEN UNSERE AUSSERGEWÖHNLICHEN
ZIMMER MIT GRANDIOSEM AUSBLICK AUF DEN
KILIMANJARO.



1 X ÜBERNACHTUNG
FRÜHSTÜCK, MITTAG
ABENDESSEN



Thanks for your support!

 TripAdvisor

"A stay to
remember"

20. NOVEMBER 2025



20. NOVEMBER 2025



TAG 5 - SELBSTANNAHME & HERZÖFFNUNG

ICH SEHE MICH - ICH LIEBE MICH



HEUTE GEHT ES UM DICH.

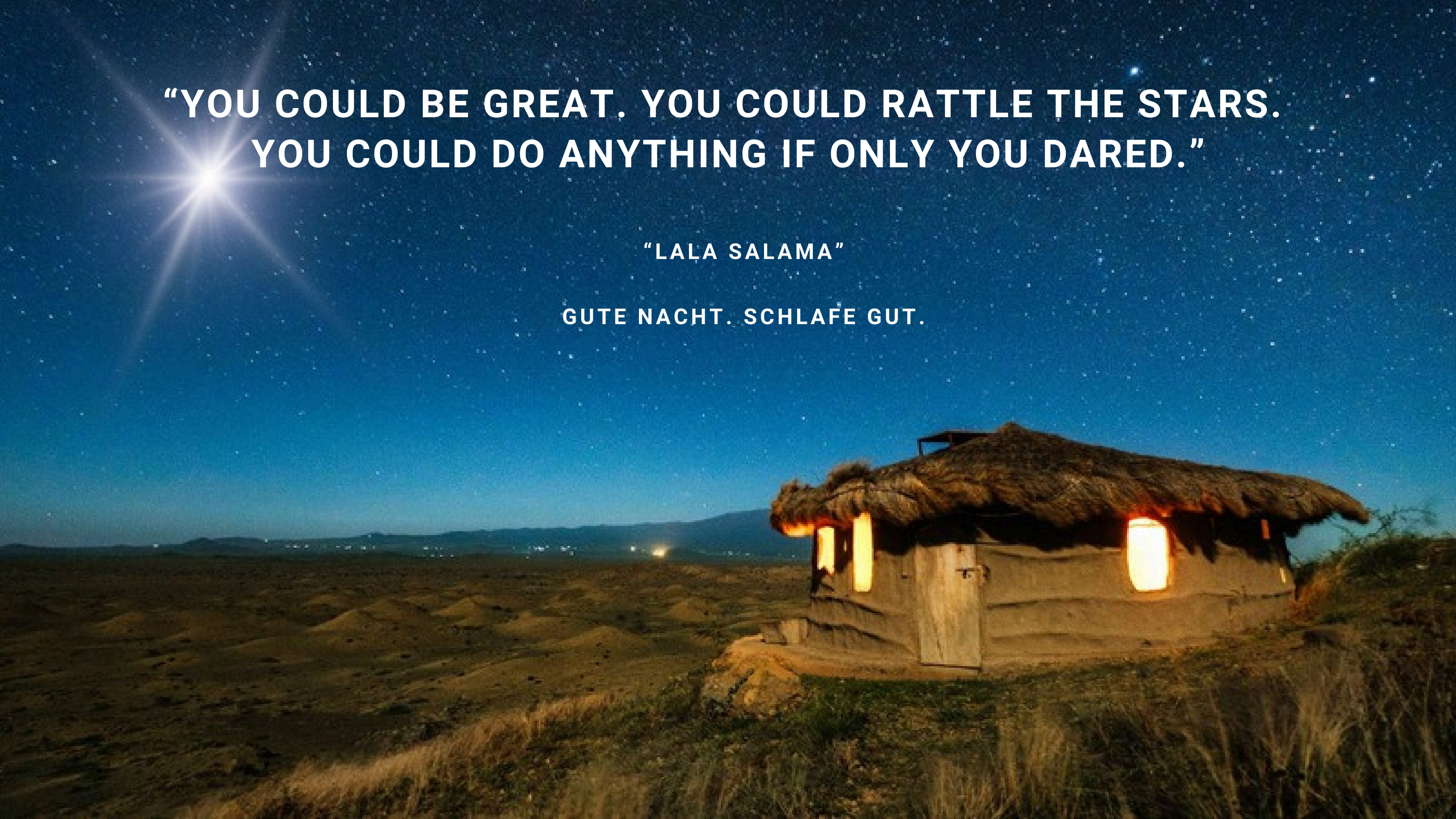
UM DEINE WAHRHEIT. UM DEINEN SELBSTWERT. DU
BEGINNST MIT EINEM DANKBARKEITSRITUAL UND
SPIEGELARBEIT. IM WORKSHOP STÄRKST DU DEINEN
SELBSTWERT, VERBINDEST DICH MIT DEINER AUTHENTIZITÄT
UND FORMULIERST EIN KRAFTVOLLES COMMITMENT FÜR
DEIN LEBEN. GEMEINSAM MIT DEN MASSAI ERLEBEN WIR
MUT: BEIM SPEERWERFEN, BEIM EISBADEN – UND IM
OFFENEN HERZEN. DIE GESCHICHTEN DER MASSAI ÜBER
IHRE KULTUR UND IHR LEBEN SCHENKEN DIR NEUE
PERSPEKTIVEN AUF DAS WESENTLICHE UND RUNDEN DEN
ABEND AB INKL. JOURNALING-IMPULSE.



**“YOU COULD BE GREAT. YOU COULD RATTLE THE STARS.
YOU COULD DO ANYTHING IF ONLY YOU DARED.”**

“LALA SALAMA”

GUTE NACHT. SCHLAFE GUT.



21. NOVEMBER 2025



TAG 6 - ZURÜCK IN DIE WELT MIT NEUER KRAFT

MEIN NEUES ICH -VERBUNDEN MIT HERZ & NATUR

EIN NEUER MORGEN. EINE NEUE AUSRICHTUNG. IN EINER
SUNRISE-MEDITATION VERBINDEST DU DICH MIT DEINER
VISION. WAS WILLST DU LEBEN? WOFÜR STEHST DU?
IM ABSCHLUSSKREIS HALTEN WIR INNE. WIR EHREN DEINE
TRANSFORMATION. DU HAST DICH SELBST GESEHEN. DU
HAST DICH GESPÜRT. DU HAST DICH GEWÄHLT.

DANACH WOHLVERDIENT DER **AUFBRUCH ZUR SAFARI IM
ARUSHA-NATIONALPARK** – WELCH EIN WÜRDIGER
ABSCHLUSS DIESER REISE.

AM NACHMITTAG: ABSCHIED ODER WEITERREISE.
SANSIBAR. SERENGETI. DIE WELT ENTDECKEN.

„BE FILLED WITH PRIDE BUT LET ROOM FOR WISDOM“

“KWA HERI”

AUF WIEDERSEHEN



21. NOVEMBER 2025

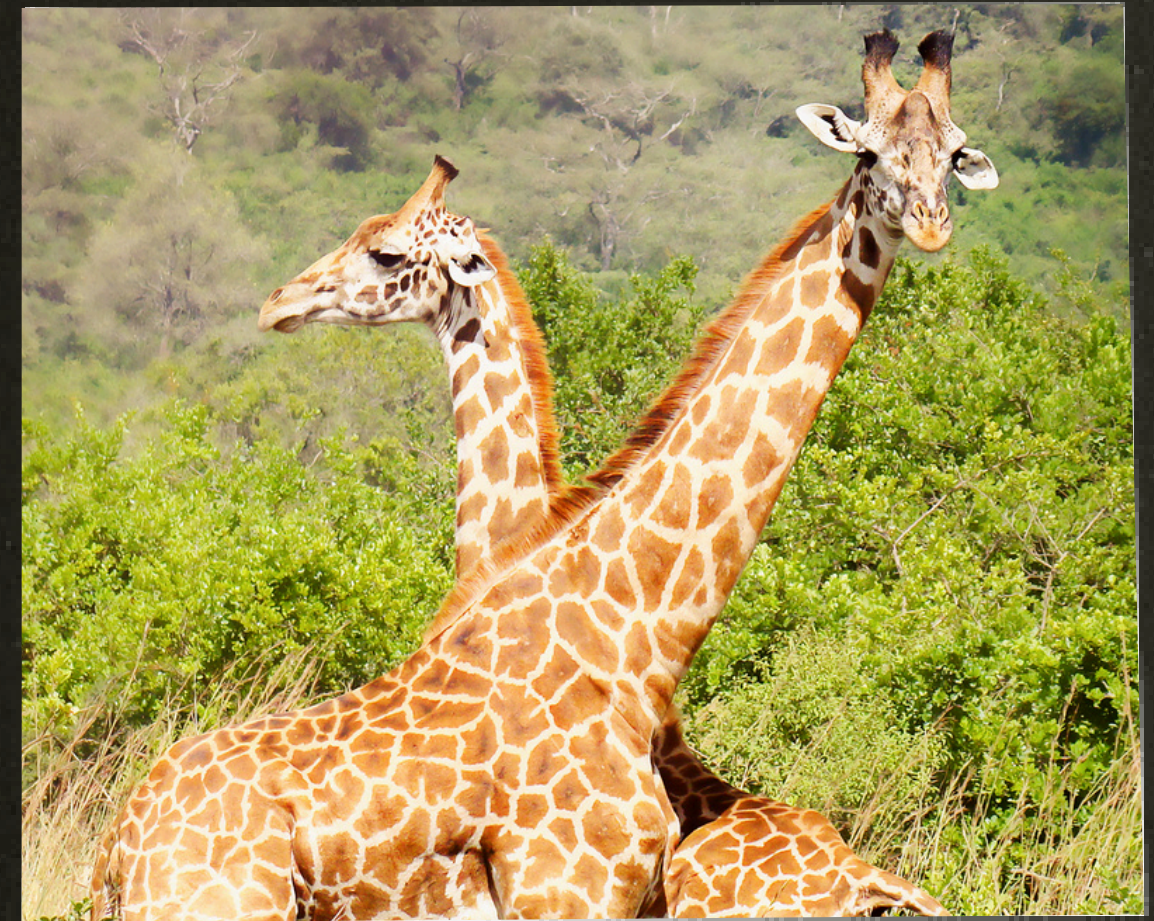


DIE VERGANGENEN TAGE WAREN EINE REISE ZU DIR
SELBST. DU HAST GELERNT, MIT ALLEN SINNEN ZU
FÜHLEN. DU HAST BLOCKADEN GESPRENGT.
UNZÄHLIGE MALE DEINE KOMFORTZONE
VERLASSEN....

DAS DARF GEFEIERT WERDEN. MIT
EINER SAFARI IN 4X4 FAHRZEUGEN IM
ARUSHA NATIONALPARK.



WAS EINE SAFARI IST,
KANNST DU SEHEN BEIM
KLICK AUF DIE KAMERA SEHEN



WICHTIG:

**AUF EINER SAFARI KANNST DU ALL DIESE
TIERE SEHEN... ABER WENN SIE NICHT
WOLLEN, SIEHST DU NUR EINEN TEIL DAVON.**



21. NOVEMBER 2025

FÜR EINEN KRÖNENDEN ABSCHLUSS DIESES RETREATS
STEHEN NUN 3 MÖGLICHKEITEN FÜR DICH ZUR AUSWAHL:

1. DU FLIEGST HEUTE ABEND ZURÜCK IN DIE HEIMAT
2. DU FLIEGST IN NUR 1 STD. AUF DIE WUNDERSCHÖNE
INSEL ZANZIBAR
3. DU VERLÄNGERST DEINEN AUFENTHALT AUF DEM
FESTLAND UND BUCHST FÜR DICH EINE SAFARI

IN BEIDEN VERLÄNGERUNGSFÄLLEN KANNST DU AUCH
GERNE DEINE FAMILIE MIT EINBUCHEN.



*Wir freuen uns
auf Dich!*





ALLGEMEINE INFOS

Reisezeitraum: 16.–21. November 2025

Ort: Tansania – verschiedene heilige Kraftorte (u.a. Mukuru, Massai-Lodge)

Sprache: Deutschsprachige Leitung (Nicole); Vor Ort auch englisch und ggf. lokale Sprachen durch Guides

Veranstalter: In Kooperation mit Afrikascout – Sabine Kastner



EINREISEBESTIMMUNGEN

Kein Impfzwang

Visum erforderlich: online beantragbar (ca. 50 USD)

Reisepass: Gültigkeit mind. 6 Monate bei Einreise

Empfehlung: Reiseversicherung abschließen



ENTHALTENE LEISTUNGEN

3 besondere Unterkünfte: Naturnah, kraftvoll, spirituell (u.a. Hillside Retreat, Mukuru, Massai Lodge)

Privater Flughafentransfer vom/zum Flughafen Kilimanjaro

Verpflegung inklusive: Frühstück, Mittagessen, Abendessen (regional & ayurvedisch inspiriert), Wasser...



Besondere Highlights: - Ausflüge und Aktionen mit Massai
Zeremonien & Lagerfeuer mit den Massai

Sundowner zwischen Mount Meru und Mount Kilimanjaro

Naturwanderung auf dem Massai- und Meru-Plateau, Flora & Fauna, Heilkräuter

Einheimische Schulen in der nahen Umgebung, Besuch der heiligen Stätte der Maasai

Massai-Zeremonien, traditioneller Heilpraktiken und uralter Rituale, Safaritour im Arusha-Nationalpark

Atem- & Körperarbeit, Detox, Journaling, Meditation, Eisbad, Speerwerfen mit Massai & Geschichte über Kultur (englisch)...



NICHT ENTHALTENE LEISTUNG

persönliche Extras, Spenden, alkoholische Getränke
internationaler Flug (aktuell ca. 800 €),
Visa, Versicherungen



WAS DU WISSEN & BEACHTEN SOLLTEST

Gepäckbegrenzung: max. 20 kg (weiche Tasche), 1

Handgepäckstück

Gruppengröße: min. 10 – max. 18 Personen

Alter: ab 18 Jahre

Teamgeist gefragt: Gruppenreise mit Gemeinschaftsgefühl – „Einer für alle, alle für einen“

Kondition: Grundfitness erforderlich (leichte Wanderungen, Ritualarbeit, emotionale Prozesse...)

Flexibilität: Programmänderungen möglich (z. B. wetterbedingt)



ENERGIEAUSGLEICH / WERTSCHÄTZUNG

Preis p. P. im DZ:

2.090 € bei Buchung bis 15.08.2025

ab 16.08.2025: 2.250 €



Links & Kontakt

Anmeldung: per Mail inkl. [Buchungsformular Afrikascout](#)

Weitere Infos: www.messageofnature.com/termine

Kontakt: Nicole Engelhardt / balance@thinkingpink.de

Tanzania
mit Nicole

"HEILUNG BEGINNT MIT DIR."

nur 2.090€
pro Person
im DZ

AB 15. AUGUST
PREISERHÖHUNG AUF 2.250
EURO PRO PERSON

TOURNAME: RETREAT MIT NICOLE



JETZT BUCHEN

