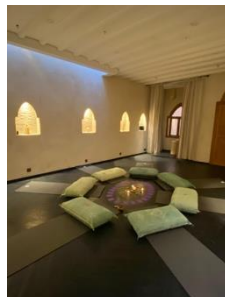


Yoga Woche in Marokko

27. Mai 2024 – 2. Juni 2024

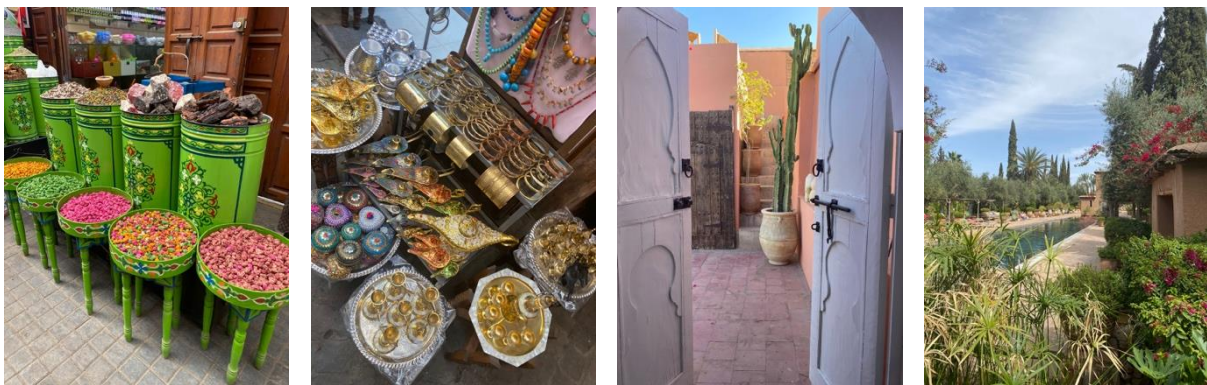


Was dich erwartet

Eine Woche Yoga Ferien in Marokko mit einer abwechslungsreichen Yogapraxis (Hatha Yoga, Yin Yoga, Pranayama, Meditation und Yoga Nidra). Tauche in Marrakesch in die märchenhafte Welt von 1001 Nacht ein (4 Nächte) und genieße anschließend die vollkommene Stille in der Wüste Agafay (2 Nächte).

Die achtsame Ausübung von Yoga Asanas in Verbindung mit der Atmung, erlaubt uns ganz in unserem Körper anzukommen. Wir stärken die Muskulatur, mobilisieren unsere Gelenke und lösen Verspannungen. Mit den Atem-, Meditations- und Entspannungsübungen bringen wir unsere Gedanken zur Ruhe, bauen Stress ab und schöpfen neue Energie. Verbinde Atem, Körper und Geist – da wo der Osten auf den Westen trifft!

Nachmittags hast du viel Zeit, die engen Gassen der Medina (Altstadt) von Marrakesch zu erkunden, in die farbenfrohen Souks (Märkte) voller marokkanischer Spezialitäten einzutauchen oder die zauberhaften Stadtgärten und Moscheen zu besuchen. Entdecken, entspannen und durchatmen. Tu dir Gutes: spaziere durch die Medina, lese und relaxe auf der Dachterrasse oder gönne dir einen Besuch im Hammam.



Unsere Unterkunft

Unser Riad (Stadthaus) befindet sich mitten in der Medina von Marrakesch. Das Haus wird von einem marokkanisch-schweizerischen Paar geführt und verbindet europäisches Flair mit dem traditionellen marokkanischen Stil. Die Dachterrasse bietet neben einem überdachten Essbereich die Möglichkeit, Yoga und Meditation über den Dächern von Marrakesch zu praktizieren, den Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang zu bestaunen oder einfach nur zu relaxen und zu entspannen. Der Yoga Raum ist mit einer Klimaanlage ausgestattet und hält alles notwendig Material (Matten, Blöcke, Gurten, Bolsters und Decken) für uns bereit.

Die Mahlzeiten werden für dich frisch mit den einzigartigen Gewürzen und Aromen des Landes zubereitet. Genieße das üppige marokkanische Frühstück sowie zwei vegetarische Abendessen (optional) auf der wunderschönen Dachterrasse des Riads. An zwei Abenden tauchen wir ins Nachtleben von Marrakesch ein (Rooftop Restaurants, optional).



Am Freitag reisen wir zusammen in die Wüste Agafay (ca. 45 Autominuten), wo wir zwei Tage in der Stille der Wüste Yoga praktizieren. Wir übernachten unter dem klaren Sternenhimmel in einer kleinen Oase inmitten der Steinwüste. Das Camp besteht aus Berberzelten, die mit komfortablen Betten, eigenen Bädern und einer Klimaanlage ausgestattet sind. Die Mahlzeiten nehmen wir im Restaurant ein. Schwimme im Pool, gönne dir einen Drink an der Bar oder entspanne im Jacuzzi mit Blick über die Wüstenlandschaft.



Kursleitung

Deborah

Yoga ist seit über 20 Jahren Teil meines Lebens. Bereits in meiner ersten Stunde durfte ich erfahren, dass Yoga mir neben dem physischen Wohlbefinden auch einen Rückzug aus dem Alltag ermöglicht und meinen Kopf frei macht. Ich habe während dieser Zeit diverse Stilrichtungen praktiziert und durfte insbesondere während meinen Reisen von verschiedenen Yogis auf der ganzen Welt lernen.



Denise

Yoga ist für mich Heilung für Körper, Geist und Seele. Yoga erfüllt mein Herz mit Glücksgefühlen, ist pure Lebensenergie, stärkt mein Selbstbewusstsein und schenkt mir eine gute Erdung für den Tag. Im Rahmen meiner vierjährigen spirituelle Ausbildung, durfte ich erfahren, dass jeder Mensch ein ganz besonderes Individuum ist. Meine Yoga Ausbildung habe ich in Marrakesch absolviert. Gerne möchte ich nun auch dir dabei zur Seite stehen, wieder in Einklang mit dir selbst, deinem Herzen, deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele zu kommen!



Kosten & Leistungen

Yogakurse CHF 600

Bitte melde dich bei Mandala Yoga für die Yoga Woche an. Anmeldebutton oder Mail: info@mandala-yoga.ch

Early Bird Angebot

Melde dich bis zum **31. Oktober 2023** an und du bist für **CHF 560** mit dabei!

Kosten Übernachtung

Preis je nach Zimmerkategorie, ab EUR 80 pro Nacht und Person im Riad in Marrakesch (inkl. Frühstück) bzw. EUR 140 pro Nacht und Person im Zelt in der Wüste Agafay (inkl. Frühstück und Abendessen).

Du reservierst deine Zimmer (Riad und Zelt zusammen) per Mail direkt vor Ort (first come first serve). Die Kontaktangaben erhältst du von uns nach Eingang deiner Anmeldung.

Nicht im Preis enthalten

- Anreise und Rückreise (Flug und Transfer)
- Mittagessen, Abendessen in Marrakesch, Snacks & Getränke
- Taxen

Organisatorisches zur Yoga Woche

Kurslevel: Die Yogakurse sind für alle Niveaus geeignet

Individuelle An- und Rückreise:

Wir treffen uns am 27. Mai 2024 abends zum Welcome Yoga im Riad.

Anmeldung:

Für die Yoga Woche bitte bei Mandala Yoga anmelden (Anmeldebutton oder Mail: info@mandala-yoga.ch)

Kurskosten CHF 600 (CHF 560 bis 31.10.2023)

Bitte überweise uns eine Anzahlung von CHF 100 innerhalb von 30 Tagen nach deiner Anmeldung.

Die restlichen Kurskosten überweist du bitte bis spätestens **30. April 2024** an Mandala Yoga: Bankkonto CH13 8080 8004 4146 3321 8, lautend auf Mandala Yoga, Inh. Deborah Petersen, Raiffeisenbank unter Emme (auf Wunsch schicken wir dir gerne eine Rechnung).

Die Anzahlung wird nicht zurückerstattet. Bis 10 Tage vor Beginn können in begründeten Fällen 50% der Kurskosten zurückerstattet werden. Ab 10 Tage vor Beginn können wir keine Kurskosten mehr zurückerstatten, ausser du stellst eine Ersatzperson oder es kann jemand von der Warteliste nachrücken. Damit deine Kosten bei Abmeldung im Krankheitsfall übernommen werden, empfehlen wir eine Annulationskostenversicherung.
