



Yoga, Natur & Kultur in Marokko vom 15. Juni bis 23. Juni 2019

mit yoga natura & Berberlands

Auf dieser Reise wird Yoga mit Natur- und Kulturausflügen verbunden. Wir tauchen gemeinsam in ein authentisches Marokko ab und erleben die Ursprünglichkeit seiner Landschaften und die gastfreundlichen Menschen. Essaouira ist die "Perle am Atlantik" und ein ganz besonderes Hafenstädtchen mit wunderschönem Umland. Hier wachsen weltweit einzigartig die Bäume aus deren Früchten das Arganöl gewonnen wird. Auf dieser Reise schauen wir uns das ganz genau an und besuchen bei einem unserer Ausflüge die Frauen, die es in Handarbeit herstellen und kosten dieses "flüssige Gold", wie es hier auch genannt wird.

Yoga, Natur & die Berberkultur entdecken und genießen!

Essaouira & Berberkultur

Essaouira ist eine romantische Hafenstadt an der Atlantikküste (ca. 180 km westlich von Marrakesch) mit weißen Häusern, blauen Fensterläden und vielen engen Gässchen. Mit seiner Medina, den bunten Souks, seinem langen wunderschönen Sandstrand und den Resten einer ursprünglich portugiesischen Festung hat das Städtchen einiges zu bieten. Die Berber sind die einheimische Bevölkerung Marokkos und sie pflegen noch immer ihre eigenen einfachen und traditionell naturverbundenen Lebensweisen.



Yoga

Morgens und abends praktizieren wir Yoga, jeweils ca. 60 bis 120 Min.- achtsam, liebevoll und aufmerksam. Morgens starten wir mit vitalisierenden Atemübungen (Pranayama) und mit kräftigenden Körperübungen (Asanas). Nach den Ausflügen entspannen wir mit dehnenden Übungen & Tiefenentspannungen. An den Tagen ohne Ausflug werden wir uns jeweils mit einem speziellen Thema in der Nachmittagsyogastunde beschäftigen. Durch den ergänzenden Gesang mit Harmoniebegleitung wird ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglicht. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

Ausflüge mit Berberlands

Zurück zur Natur und Einfachheit! Berberlands bietet individuelle Exkursionen für Menschen die an authentischen Begegnungen mit der Natur, ursprünglicher Kultur und Bevölkerung interessiert sind. Die Haha-Region ist abgelegen und fern von erschlossenen touristischen Pfaden. Auf den Berbermärkten auf dem Land ist es noch immer nicht üblich, Ausländer zu sehen. Wir haben ein sehr schönes vielseitiges Programm für Euch zusammengestellt, so dass Ihr Essaouira und Umgebung etwas kennenlernt und auch einen Eindruck von der Berberkultur bekommt.



Unterkunft und Verpflegung

Douar Noujoum heißt übersetzt "Dorf der Sterne". Dies zeigt sich nicht nur in seinem großen sternförmigen Schwimmteich, sondern auch darin, dass es eine Oase ist, die zu wahren Sternstunden der Ruhe und Entspannung beiträgt. Körper, Geist und Seele finden nicht nur im wunderschönen Garten Erholung, in welchem sich neben Rosen, Bougainvilleen, Zitronen- und Olivenbäumen auch Granatapfelbäume befinden, sondern auch im hauseigenen Hamam. Wir werden mit leckerem gesunden vegetarischem Essen verwöhnt.

Weitere Infos: <http://ressourcement-maroc.com>



Anreise / Abreise und weitere Informationen

Um die Flüge kümmert sich jeder Teilnehmer selbst. Empfohlener Anreiseflughafen ist Marrakesch (von hier aus kann ein Transfer nach Essaouira über das Douar Noujoum gebucht werden.)

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Der Reisepass muss mindestens noch 6 Monate gültig sein. Für einen touristischen Aufenthalt bekommen Staatsangehörige vieler Länder einen kostenfreien Einreisestempel für ein 90-Tage-Touristenvisum (Stand 09/2018).

Wir treffen uns zur Willkommensrunde am Samstag, den 15. Juni am frühen Abend im Salle Les Pleiades (unserem Yogaraum).

Abreise ist am Sonntag, dem 23. Juni nach dem Frühstück. *Mögliche Verlängerung in Marrakesch.*

Kosten und Leistungen

Pro Person für Yogastunden, meditative Übungen und vier Ausflüge mit Berberlands, acht Übernachtungen im Douar Noujoum, inkl. vegetarischer Vollverpflegung, Tee/Kaffee und Wasser (außer an zwei Ausflugstagen, an denen wir außerhalb zu Mittag essen).

Für Buchungen **bis zum 15.12.18**

ab 959,-€

Für Buchungen **ab dem 16.12.18**

ab 1049,-€

Mögliche Unterkünfte:

Dar zur Doppelbelegung (geteiltes Bad)
Dar zur Einzelbelegung (geteiltes Bad)
Zimmer mit eigenem Bad zur Doppelbelegung
Zimmer mit eigenem Bad zur Einzelbelegung

Frühbucher

959,-€

1049,-€

1089,-€

1119,-€

Normalpreis

1049,-€

1139,-€

1179,-€

1209,-€

Max. 12 Teilnehmer.

Wir freuen uns Euch in Marokko wiederzusehen oder kennenzulernen!

yoga natura / Sandra Bicker

- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
- Yogatherapieausbildungen in Indien
- Gesangs- und Harmoniumunterricht in Deutschland und Indien
- Leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
- praktiziert Yoga seit 2002



Kontaktdaten

Sandra Bicker
Mobil: +49 151 253 944 30
E-Mail: sandra@yoga-natura.com
www.yoga-natura.com



Berberlands / Claudia Stirnweiss

- Dipl. Sozialpädagogin und Sozialmanagerin
- Inhaberin von Berberlands
- lebt und arbeitet in Marokko

Kontaktdaten

Claudia Stirnweiss
Mobil: +212 662 61 66 78
E-Mail: berberlands@gmail.com
www.berberlands.org

