



## Yoga, Natur & Kultur in Marokko vom 02. bis 10. Juni 2023

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 Hafentstädtchen 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 dehrenden Übungen & Tiefenentspannungen. An den Tagen ohne Ausflug werden wir uns jeweils mit einem speziellen Thema in der Nachmittagsyogastunde beschäftigen. Durch den ergänzenden Gesang mit Harmoniumbegleitung 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. Empfohlene Anreiseflughäfen sind Essaouira oder Marrakesch (es kann jeweils ein Transfer über das Douar Noujoum gebucht werden.)

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Der Reisepass muss mindestens für die Dauer des Aufenthalts gültig sein. Für einen touristischen Aufenthalt bekommen Staatsangehörige vieler Länder einen kostenfreien Einreisestempel für ein 90-Tage-Touristenvisum (Stand 12/2022).

Wir treffen uns zur Willkommensrunde am Freitag, den 02. Juni am frühen Abend im Salle Les Pleiades (unserem Yogaraum).

Abreise ist am Sonntag, dem 10. Juni nach dem Frühstück.

### Kosten und Leistungen

Pro Person für Yogastunden und meditative Übungen, drei Ausflüge mit Berberlands, acht Übernachtungen im Douar Noujoum, inkl. vegetarischer Vollverpflegung, Tee/Kaffee und Wasser (an den drei Ausflugstagen essen wir außerhalb, ein Mittagessen ist nicht inklusive). *Transfers bei den Ausflügen werden vor Ort abgerechnet und sind abhängig von der Gruppengröße.*

Für Buchungen **bis zum 02.02.23** ab **995,-€**

Für Buchungen ab dem 03.02.23 ab 1065,-€

Mögliche Unterkünfte:	Frühbucher	Normalpreis
Dar zur Doppelbelegung (geteiltes Bad)	995,-€	1065,-€
Dar zur Einzelbelegung (geteiltes Bad)	1080,-€	1150,-€
Zimmer mit eigenem Bad zur Doppelbelegung	1075,-€	1145,-€
Zimmer mit eigenem Bad zur Einzelbelegung	1155,-€	1225,-€
Suite mit Doppelbett (für Paare)	1170,-€	1240,-€
Suite mit Einzelbetten	1290,-€	1360,-€
Suite zur Einzelbelegung	1490,-€	1560,-€

**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](mailto:sandra@yoga-natura.com)  
[www.yoga-natura.com](http://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](mailto:berberlands@gmail.com)  
<http://de.berberlands.org>

