



Barbara Mayr's
Pilates
AKADEMIE



Pilates in Marokko

Gemeinsam mit
Anima, Bab Zouina und der Pilates Akademie
Marokko kennenlernen



Ourika-Tal, am Fuße des Atlas

30. Mai bis 6. Juni | 3. bis 10. Oktober 2020



Bab Zouina ist eine ebenso schöne wie traditionelle Pension im Ourika-Tal. Weit entfernt vom Stress der Stadt hat Bab Zouina eine authentische und ruhige Seele bewahrt und die Umwelt respektiert. Die auf ökologische Weise errichtete Villa besteht aus Stein, die Zubauten aus Lehmziegeln. Alle Materialien sind edel: traditioneller marokkanischer Kalkputz an der Wand, emaillierte Kachelkunst aus Terrakotta am Boden sowie Holzarbeiten in Zeder und Akazie. Die Gästezimmer sind geräumig und authentisch: Teppiche, Kissen, traditionelles Handwerk und Futon nach Berber- Tradition. Bitte beachtet, dass die Zimmer nicht alle über ein eigenes Badezimmer verfügen, sondern sich zwei Zimmer, eines teilen.

www.bab-zouina.com

ANIMA: Le retour du Paradis

Die drei Hektar große, opulente, botanische Inszenierung ist ein magischer Ort der Sinnlichkeit, des Staunens, der Kontemplation, der Freude, der Heilung und der Inspiration. Die Besucher flanieren auf schattigen Wegen, zwischen kostbaren Bäumen und Sträuchern, Blüten- und Duftwundern, Pavillons und Skulpturen.

www.anima-garden.com

Gelegen nahe dem Ourika-Tal, bietet ANIMA unvergessliche Augenblicke in der Herrlichkeit afrikanischer Natur mit berauschem Blick auf das häufig schneebedeckte Atlasgebirge. Werke von Künstlern wie Keith Haring, Pablo Picasso oder Auguste Rodin interagieren mit der Vielfalt der Natur.

Die zahlreichen Terrassen und ruhigen Zufluchtsorte bieten Entspannung. Nahe gelegene botanische und aromatische Gärten verleihen einen poetischen Charme und laden zur sanften Meditation ein. Der prächtige Ziergarten wurde von der schwedischen Landschaftskünstlerin und Malerin Catharina von Unge gestaltet: Britisch inspirierte Ästhetik trifft auf rustikale Einfachheit. Mit der « exikanischen Ecke » und ihren unglaublichen Kakteen wagt sie eine augenzwinkernde Referenz an Yves Saint Laurents Majorelle-Garten und André Hellers ANIMA.



BARBARA MAYR'S PILATES AKADEMIE

Die Pilates Akademie ist seit 1998 fixer Bestandteil in Österreich und gilt als das führende Studio in Wien. Gemeinsam mit ihrem Team bietet Barbara Mayr allen Pilates-Interessierten ein umfassendes Angebot an Möglichkeiten Pilates sowohl in der Gruppe als auch im Einzeltraining kennenzulernen und auszuprobieren.

Seit November 2017 gehört auch Angelika Fröhlich zum Team und ist seit Sommer 2018 dabei ihr Pilates-Wissen bei Barbara selbst zu vertiefen. Als bald fertigausgebildete Studio-Trainerin verfügt sie über das Wissen Pilates an Anfänger und Fortgeschrittene weitergeben zu können. Während dieser Woche wird sie alle Teilnehmer gewissenhaft begleiten und in die Pilates Methode einführen.

Wenn Angelika nicht in der Pilates Akademie Kunden unterrichtet, verbringt sie ihre freie Zeit mit ihrem Sohn im eigenen Garten, reitet, schwimmt oder arbeitet als Software Analystin in einem Software-Unternehmen. Das ihr Nachname nicht nur Fröhlich ist, sondern sie diese Lebenseinstellung auch lebt, erkennt man sofort, wenn man eine ihrer Stunden besucht. Stets gut gelaunt und hilfsbereit, führt sie durch die Trainingseinheiten und schafft damit eine entspannte Atmosphäre für alle Teilnehmer.



Pilates, auch Pilates Methode genannt, ist eine intelligentes, ganzheitliches und anspruchsvolles Ganzkörpertraining, das Joseph Hubertus Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt hat.

Das Besondere an dieser Fitness Methode: Sie berücksichtigt die persönlichen Voraussetzungen und körperlichen Potenziale. Darum ist sie perfekt für alle geeignet, die nach einem Sport suchen, der nachhaltige Erfolge verspricht.

www.pilates.at

Pilates kann sowohl auf der Matte als auch auf speziell entwickelten Geräten, wie z.B dem Reformer oder Cadillac, durchgeführt werden. Schon nach ein paar Stunden spürt man die ersten Ergebnisse des Trainings. Die Haltung ist aufrechter und die Körpermitte gestärkte.



Programm

Samstag, 30. Mai 2020

Ankunft	Empfang am Flughafen Marrakech ; Transfer nach Bab Zouina
19 Uhr	Abendessen
20.30	Kennenlernen

Sonntag, 31. Mai bis Mittwoch, 3. Juni 2020

7.30 - 8.30	Pilates Breathing
8.30 - 9.30	Frühstück
10 Uhr	Abfahrt in ANIMA + kleiner Rundgang/Freizeit
11 – 12.30	Pilates Power
13 Uhr	Mittagessen in Anima
Bis 17 Uhr	Freie Aktivitäten in Anima (Führung, o.ä.), danach Rückfahrt (ein Ausflug in den Atlas ist für einen Nachmittag vorgesehen)
18 – 19	Pilates Relax/ Aqua Pilates
19.30	Abendessen

Donnerstag, 4. Juni 2020

7.30 - 8.30	Pilates Breathing
8.30 - 9.30	Frühstück
10 Uhr	Abfahrt nach Marrakesch inkl. Stadtbesichtigung
19.30	Abendessen
21 Uhr	Pilates Relax & Stretch

Freitag, 5. Juni 2020

7.30 - 8.30	Pilates Breathing
8.30 - 9.30	Frühstück
10 Uhr	Abfahrt in ANIMA
11 – 12.30	Pilates Power
13 Uhr	Mittagessen in Anima
14 Uhr	Rückfahrt nach Bab Zouina und Zeit zur freien Verfügung
17 – 19	Pilates conclusion
19.30	Abendessen

Samstag, 6. Juni 2020

8 Uhr	Frühstück
	Transfer zum Flughafen

ANMELDUNG UND PREISE

Die Anzahl der Plätze ist auf 12 Personen begrenzt, Mindestteilnehmer-Anzahl sind 7 Personen. Es ist ratsam, Anmeldungen möglichst zeitnah über das angehängte Formular zu tätigen. Es gibt keine Voraussetzung für die Pilates-Stunden: Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen. Die Anmeldefrist ist der 30. April 2020.

Der Preis für den Aufenthalt beträgt **EUR 1.575,-** im Doppelzimmer und **EUR 1.975,-** im Einzelzimmer. Es beinhaltet: Pilatesunterricht, Transfer vom und zum Flughafen Marrakesch, 7 Übernachtungen in einer schönen Pension, Mahlzeiten vor Ort in Bab Zouina und Anima, Ausflüge und Aktivitäten gemäß Programm, Obst und marokkanischen Tee nach Belieben.

ACHTUNG: Der Flug ist im Preis nicht inbegriffen und muss selbst organisiert werden (Hinweis: Easyjet, Air Arabia und Ryan Air bieten Direktflüge nach Marrakesch an)!

Für die Bestätigung der Registrierung ist eine Anzahlung von **EUR 500** erforderlich. Der Restbetrag muss vor dem 08. Mai 2020 bezahlt werden.



Anmeldeformular

Ich melde mich für PILATES IN MAROKKO an, die in Bab Zouina und ANIMA stattfinden werden (bitte wählen Sie die Woche Ihrer Wahl):

- 30. Mai bis 6. Juni 2020
- 3. bis 10. Oktober 2020

Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich, nach Erhalt der Anmeldebestätigung die Anzahlung in Höhe von EUR 500 zu leisten. Die Stornierungsbedingungen finden Sie unter: <https://bab-zouina.com/calendrier-stages/>

Vorname:..... Name:.....

Adresse:.....

Postleitzahl:..... Stadt:.....

Email:..... Tel:.....

Ort:..... Datum:.....

Unterschrift:.....

Bitte das unterschriebene Formular scannen und an marhaba@bab-zouina.com senden.