



Yoga Retreat
Marokko
31.5. – 4.6.2023

mit
Nando & Chidinma

Alles auf einen Blick

Wann

31.05.23 – 04.06.23

Wo

- Bab Zouina, Douar Sbiti, Ourika
- 30 km südlich von Marrakesch

Anreise

- Selbstanreise (Flughafen Marrakesch)
- Flughafen-Transfer buchbar (25 Euro)

Kosten

bis 15.01.23: 100 Euro Frühbucher-Rabatt

Inklusive: Vollpension und Yoga

Exklusive: Reisen und Transfers

- 3-Bett-Zimmer 675 €
- Doppel oder Twin 795 €
- mit eigenem Bad 855 €
- Einzelzimmer 915 €
- mit eigenem Bad 975 €



Mittwoch, 31.05.2023

- Anreise
- 16:30–18:30 Yoga
- 19:30 Dinner

Donnerstag–Samstag

- 8:00 Tee & Früchte
- 8:15–9:30 Yoga
- 10:00 Brunch
- 16:30–18:30 Yoga
- 19:30 Dinner

Sonntag, 04.06.2023

- 8:00 Tee & Früchte
- 8:15–9:30 Yoga
- 10:00 Brunch
- Abreise

Buchen per E-Mail: marhaba@babzouina.com

Stichwort „Nando und Chidinma“

Unterkunft

30 Kilometer südlich von Marrakesch am Fuße des Atlas-Gebirges liegt dieses zwei Hektar große und liebevoll gestaltete Gelände mit üppig verzierten Gärten – und inmitten eine traditionelle marokkanische Villa: das auf Yoga-Retreats spezialisierte Eco-Resort “Bab Zouina” (marokkanisch für “Tor der Schönheit”).

Die hiesige Ruhe öffnet die Sinne für die klare Luft, die zauberhafte Natur, die kulinarischen Genüsse und für Yoga.

Zahlreiche Sitzgelegenheiten, versteckte Terrassen, eine Feuerstelle, ein Bedouinenzelt und ein Swimming-Pool laden zum Entspannen ein.

Die Magie dieses kleinen Paradieses und die Herzlichkeit der Menschen dort erschaffen einen Wohlfühlort, wo das Leben und Yoga tiefer erfahren werden können.



Zimmer

Erholsamen Schlaf und schöne Träume findest du in einem der 22 gemütlichen Zimmer.

Du kannst aus fünf unterschiedliche Zimmerkategorien die für dich passende Variante auswählen:

3-Bett-Zimmer	675 €
Doppel oder Twin	795 €
- mit eigenem Bad	855 €
Einzelzimmer	915 €
- mit eigenem Bad	975 €

Die angegebenen Preise gelten für den Zeitraum 31. Mai bis 4. Juni 2023 und beinhalten vier Übernachtungen mit Vollpension (drei Mahlzeiten am Tag, Snacks und Getränke) sowie acht Yogasessions.



Verpflegung

Köstliche marokkanische Speisen warten auf dich: lokale Produkte teilweise aus dem eigenen Garten, frisch zubereitet und in Bio-Qualität.

Drei Mahlzeiten pro Tag werden so zubereitet, dass sie verschiedenen Bedürfnissen entsprechen: glutenfrei, vegetarisch oder vegan.

Frisches Obst und Nüsse sowie Mineralwasser (mit oder ohne Kräuter), Tee und Kaffee stehen zu jeder Zeit zur Verfügung – so auch vor der morgendlichen Yogasession, falls du vorab einen kleinen Energieschub benötigst.



Yoga

Wir haben die Möglichkeit zusammen Yoga in einem „Shala“ (Übungsraum) oder auf der Dachterrasse mit Blick auf die Berge zu üben.

So können wir variieren: mal die Offenheit im Außen erleben, die Luft auf der Haut spüren und das Zirpen der Grillen hören – und mal die Einkehr üben und innere Räume erkunden.

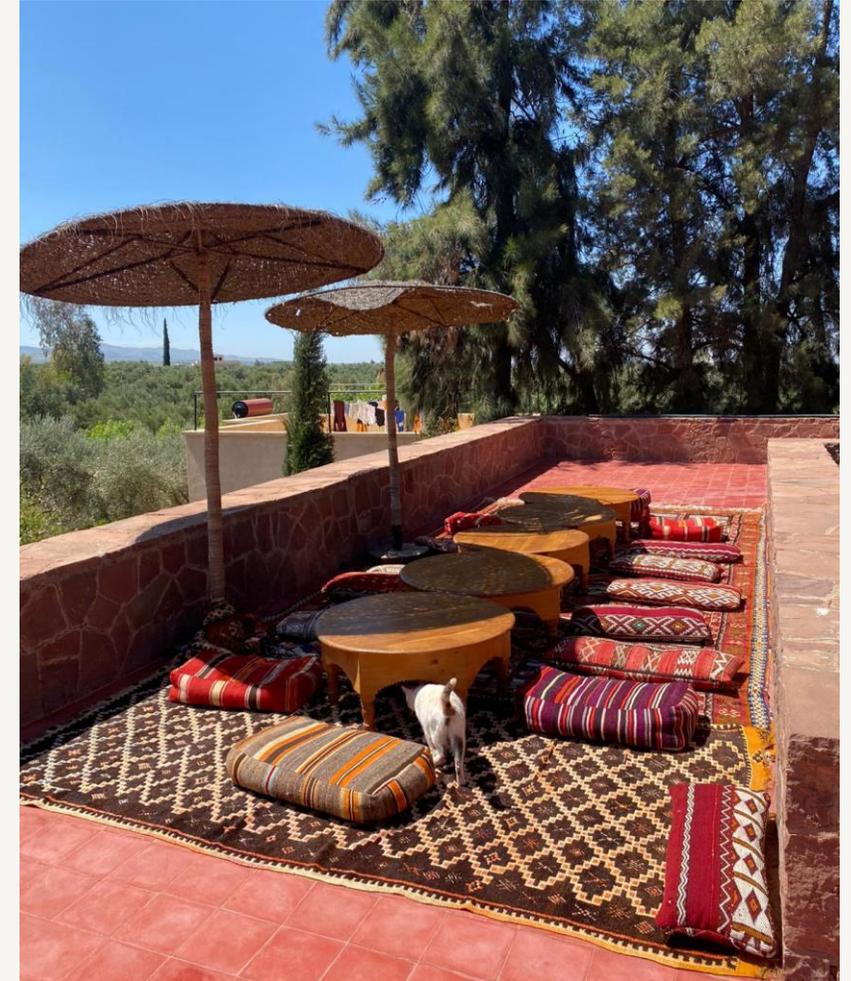
Alle Hilfsmittel wie Matten, Blöcke, Gurte und Decken gibt es vor Ort. Natürlich kannst du auch deine eigenen Sachen mitbringen.

Wir planen acht gemeinsame Yogasessions, jeweils eine morgens und abends. Auf Basis von Vinyasa-Yoga (Bewegung und Atmung im Einklang) werden wir verschiedene Schwerpunkte setzen, Meditationen integrieren und einzelnen Bedürfnissen Raum geben.



Tagesablauf - Beispiel

- ab 8:00 **Snack:**
vor dem Yogaraum warten Tee und Früchte auf dich
- 8:15-9:30 **Yoga:**
morgendliche Praxis mit Meditation
- 10:00-11:00 **Brunch:**
hausgemachtes Brot, frisches Obst uvm.
- 11:00-14:00 **Freizeit:**
ein Spaziergang im Garten, ein kleiner Ausflug,
ein gutes Buch - folge deinen Impulsen
- 14:00-15:00 **Lunch:**
Stärkung mit lokalen Köstlichkeiten
- 15:00-16:30 **Freizeit:**
Siesta, erhalte eine Massage, spiele Tennis
oder chille am Pool
- 16:30-18:30 **Yoga:**
abendliche Praxis - mal intensiv, mal im Workshop-Stil
- 19:30 **Dinner:**
nahrhaftes Dinner aus marokkanischen Speisen



Chidinma & Nando

Wir unterrichten alle Yogasessions zu zweit – du bekommst so doppelte Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Während Chidinma die Klasse anleitet, verbale Korrekturen und Hands-On (Hilfestellungen durch Berührung) gibt, unterstützt Nando die Yogis und Yoginis durch gezielte Hands-On in ihrer individuellen Ausrichtung. Umgekehrt genauso: wenn Nando unterrichtet, unterstützt Chidinma die Klasse.

Auf diese Weise kannst du in einer auf dich persönlich abgestimmten Yogapraxis leichter Fortschritte machen.



Chidinma

- 800+ Yoga Alliance
- Vollzeit-Yogalehrer
- Dozentin bei Yoga Circle
- Krankenkassen zertifiziert

- ## Nando
- 500+ Yoga Alliance
 - Vollzeit-Yogalehrer
 - Heilpraktiker
 - TCM-practitioner



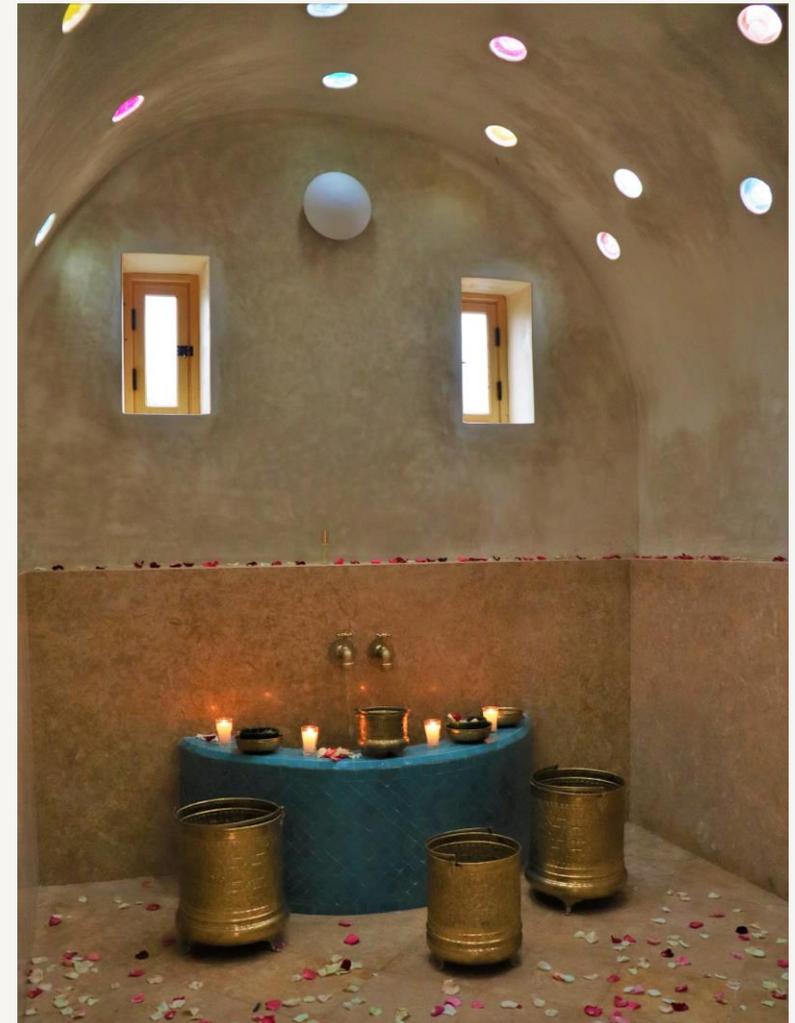
Optionen

Das Retreat lässt viel Raum, den eigenen Bedürfnissen zu folgen.

Falls du über das geplante Programm hinaus Erfahrungen machen möchtest, unterstützt dich das Team vom Bab Zouina gerne bei der Erfüllung deiner Wünsche, zum Beispiel:

- Transfers vom und zum Flughafen
- Verlängerung deines Aufenthaltes
- Hauseigener Tennisplatz
(bitte eigene Ausrüstung mitbringen)
- Hauseigenes Hammam, Shiatsu- und Ölmassage
- Wanderungen
- Ausflüge
- Private Yogasession mit Chidinma oder Nando

Diese und andere Leistungen können optional hinzugebucht werden.



Organisatorisches

- Das Retreat ist auf 25 Plätze begrenzt.
- Bis zum 15.01.2023 gibt es einen Preisnachlass von 100 Euro (Early Bird Discount).
- Zur Bestätigung der Buchung bitten wir um eine Anzahlung in Höhe von 150 Euro. Die Zahlung ist nicht rückvergütbar. Sollten weniger als 8 Anmeldungen erfolgen, behalten wir uns vor, das Retreat abzusagen – in diesem Falle wird die Anzahlung selbstverständlich erstattet.
- Den Restbetrag bitten wir bis zum 01.04.2023 zu begleichen.
- Falls du nicht teilnehmen kannst, bitte frühzeitig (spätestens bis 01.04.2023) Bescheid geben, sodass wir deinen Platz an andere Interessierte weitergeben können.
- Bitte überprüfe frühzeitig deine Reise- und Gesundheitsdokumente.
- An- und Abreise liegen in deiner Verantwortung.
- Falls du besondere Bedürfnisse (Allergien etc.) hast, sag uns Bescheid! Wir versuchen einen Rahmen zu schaffen, in welchem sich jeder frei entfalten kann, können aber nicht garantieren, dass wir allen Ansprüchen zu 100% gerecht werden.
- Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung.
- Rückfragen und Buchung per E-Mail an: marhaba@babzouina.com (Stichwort „Nando und Chidinma“).

Fragen und Antworten

Wie kann ich buchen?

- Per E-Mail an marhaba@babzouina.com (Stichwort "Nando und Chidinma")
- Anzahlung in Höhe von 150 Euro

Kann ich auch als Anfänger teilnehmen?

- Ja - weil wir jede Klasse mit zwei Lehrern unterrichten, kann auf die individuellen Yogaerfahrungen eingegangen werden

Wie erfolgt die Anreise?

- Vom Flughafen Marrakesch bis zur Retreat-Location (Bab Zouina) dauert es per Auto ca. 50 Minuten
- Ein Flughafen-Transfer kann optional hinzugebucht werden (25 Euro pro Strecke)
- Die An- und Abreise organisierst du selbst

Kann ich den Aufenthalt verlängern?

- Ja, abhängig von den Zimmer-Verfügbarkeiten kannst du hier deine eigenen An- und Abreisedaten wählen

Was ist Inklusive?

- 5 Tage und 4 Übernachtungen
- 3 Mahlzeiten am Tag
- Snacks und Tee/Kaffee zu jederzeit
- 8 Yogasessions mit Meditationen und Atemübungen
- Nutzung von Pool, Garten, Tennisplatz und Terrassen

Was ist exklusiv?

- Transport (Flug und Transfers)
- Reise- und Krankenversicherung
- Optionale Aktivitäten wie Massagen, Ausflüge etc.

Wie erfolgt die Zahlung?

- Per Überweisung an Bab Zouina
- 150 Euro werden als Buchungsbestätigung fällig und mit dem Gesamtpreis verrechnet
- Den Restbetrag bitte bis zum 01.04.2023 begleichen

Welche Storno-Regeln gelten?

- 150 Euro zur Buchungsbestätigung sind nicht erstattungsfähig
- Restbetrag wird bei Stornierung bis 15.04.2023 vollumfänglich erstattet

AB 1.1.2023 weitere Infos auf www.yogaxlife.de



Wir freuen uns sehr auf euch!