

Iyengar Yoga Retreat

mit Angelika Al-Attar

9 - 16 November 2024



BabZouina
yoga, nature & retreat



Angelika Al-Attar

Angelika ist zertifizierte IYENGAR Yogalehrerin. Ihre 3 jährige Ausbildung umfasst mehr als 700 Stunden Yogapraxis und ein fundiertes Studium der Anatomie und der Philosophie an dem Ausbildungszentrum des Iyengar Yoga Deutschland in Köln bei Rita Keller. Seit 2009 betreibt sie eine eigene Yogaschule. Seit 1998 hat sie ihre eigene Yogapraxis mit Iyengar Yoga Lehrern weltweit, chronologische Abfolge: Lance Schuler, Glenn Ceresoli, Rita Keller, Bob Blaser,



Wer in seinem Urlaub an seiner Dynamik und lang gehaltenen Asanas arbeiten möchte, oder diese erlernen, ist mit dem Iyengar Yoga gut aufgehoben. Der indische Guru B.K.S Iyengar entwickelte diese Yogaform, die hauptsächlich aus Atemübungen sowie stehenden, sitzenden und liegenden Asanas bestehen. Die präzise Ausführung und die perfekte Ausrichtung der einzelnen Übungen ist essentiell. Verbunden mit einer speziellen Atemtechnik, werden umgekehrte Haltungen, oder Twist-Asanas ausgeführt. Das spezielle bei dieser Yoga Art ist die Erlaubnis, Hilfsmittel einzusetzen. Daher können auch Anfänger oder körperlich eingeschränkte Personen die Übungen, die langsam und langanhaltend ausgeführt werden, erlernen und ausüben.

Sie findet in einer traditionellen marokkanischen Villa, **Bab Zouina**

Das Retreat findet in einer wunderschönen traditionellen marokkanischen Villa im Ourika-Tal (30 km von Marrakesch entfernt) auf einem herrlichen Grundstück inmitten von Olivenbäumen statt.

Weit weg vom städtischen Stress hat Bab Zouina einen authentischen und ruhigen Geist bewahrt, der die Umwelt respektiert; die Gebäude sind ökologisch mit behauenen Steinen und natürlichen Lehmziegeln gebaut.

Der üppige Ziergarten, der von der schwedischen Künstlerin und Landschaftsarchitektin Catharina von Unge gestaltet wurde, bietet eine Oase der Meditation und des Friedens.

...ein authentischer und gelassener
Geist, der die Umwelt respektiert.





Traditionelle marokkanische und berberische Gerichte werden täglich mit frischen und lokalen Produkten zubereitet.

Die Gästezimmer sind geräumig und authentisch: Teppiche, Kissen, Kunsthandwerk und ein bequemes Bett





Bei meist sonnigem Wetter mit Temperaturen um die 28°C am Tag und 18°C in der Nacht können Sie sich frei in der Natur bewegen. Ein Pool mit natürlichem Wasser ist vorhanden.

Das Ourika-Tal ist reich an Kultur-, Freizeit- und Naturaktivitäten. Zu den angebotenen Aktivitäten gehören der Besuch einer Safranplantage, eines botanischen Gartens oder des Berber-Souks, Wanderungen in den Bergen oder Brotbacken mit den Frauen des Dorfes. (je nach Verfügbarkeit)



Das Hammam ist eine echte Tradition in Marokko, ein Ort der Entspannung par excellence. Es ist ein unverzichtbares Reinigungsritual in unserer reichen Kultur.

Unser Hammam-Gewölbe lädt Sie ein, in einer uralten Sanftheit zu baden, während sich das Licht der Kerzen in der Glasdachkruste spiegelt. Mit edlen Materialien, Marmor und Tadellakt gebaut, ist dieser zeitlose Raum eine Hymne an das Wohlbefinden. Wir bieten unseren Gästen eine 60-minütige Behandlung mit Einseifen, Peeling, Körperpackung und Feuchtigkeitsöl.



Anmeldung & Preis

Die Zahl der Teilnehmer ist auf 25 begrenzt, wobei die Mindestteilnehmerzahl 6 beträgt.

Triple room	€1'070/pers.
Double room w/ shared bathroom	€1'280/pers.
Double room w/ private bathroom	€1'385/pers.
Single room w/ shared bathroom	€1'490/pers.
Single room w/ private bathroom	€1'595/pers.

Enthält:

- Yogakurse für das gesamte Retreat
- Transfer zum und vom Flughafen Marrakesch
- Unterkunft
- alle Mahlzeiten vor Ort
- Früchte und marokkanischer Tee zu allen Zeiten.

Zur Bestätigung der Anmeldung ist eine Anzahlung von 500 EUR erforderlich. Der Restbetrag ist einen Monat vor der Klausur fällig.

Diese Anzahlung wird nur im Falle einer Stornierung des Kurses zurückerstattet. Die Stornierungsbedingungen sind verfügbar unter: bab-zouina.com/stornierung-anmeldung

Um sich anzumelden, senden Sie bitte eine E-Mail mit einer Interessenbekundung an: marhaba@babzouina.com

Tagesablauf

Der Tag beginnt mit Meditation, Pranayama sowie einer Yoga Praxis.

7h - 8h: Meditation & Pranayama

8h: Tea & lokale Früchte

8h30 - 11h: Asanas

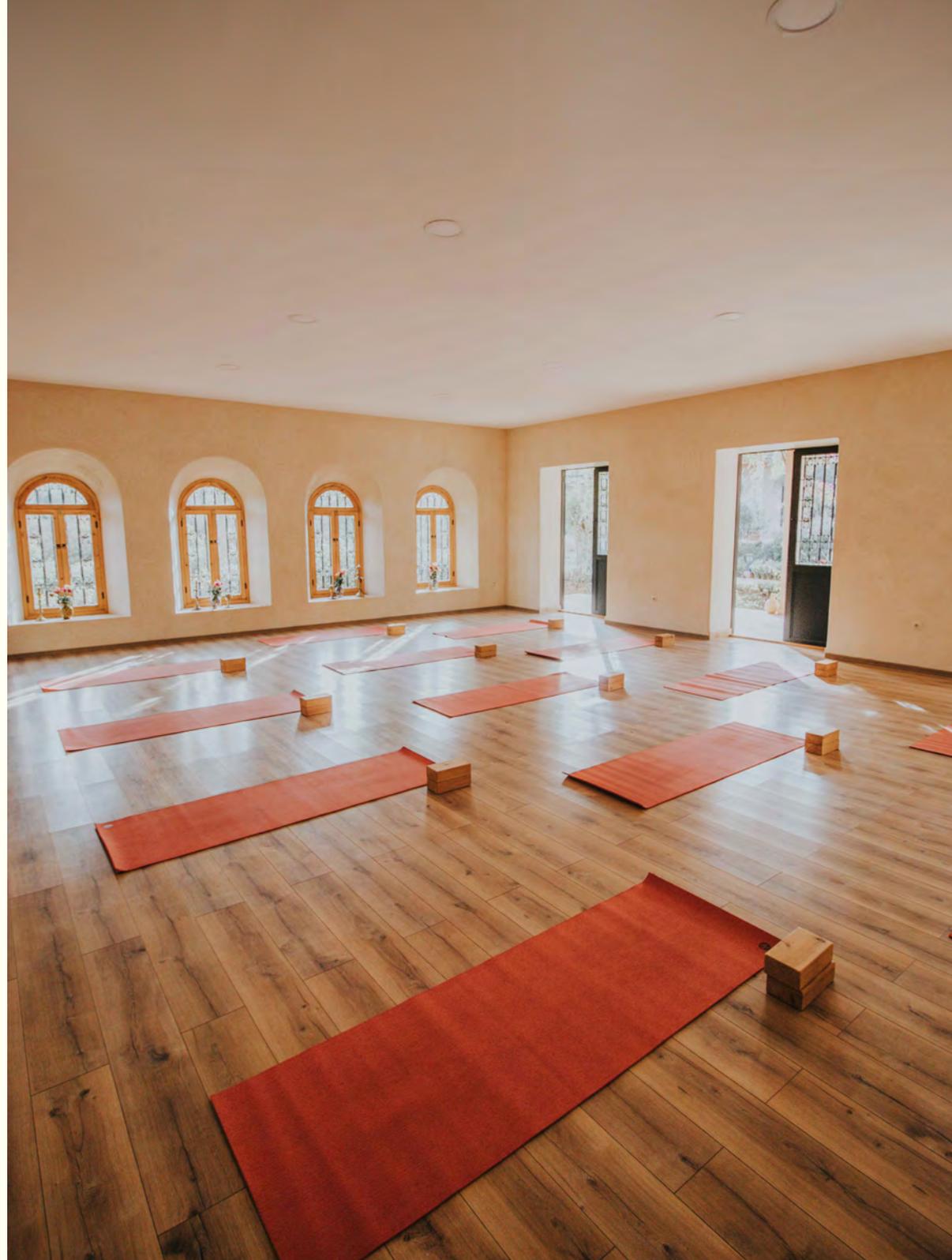
11h: Brunch

11h - 17h: Ausflüge oder freie Zeit (Pool, Hamam, etc.)

17h - 19h30: Asana

20h: Dinner

Fakultativ kann ein Ausflug nach Marrakech und eine Wanderung ins Atlas Gebirge unternommen werden.





Bab Zouina
yoga, nature & retreat