

A scenic view of a sunset over a landscape. In the foreground, there is a stone building with a solar water heater on the roof and a large tree. The middle ground is filled with olive trees. In the background, there are mountains and a sunset sky with a bright sun on the right.

Yoga Retreat Marokko 29.5. – 2.6.2024

mit
Nando & Mariekje

Übersicht

Wann

29.05. – 02.06.2024

Wo

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

Anreise

- Selbstanreise (Flughafen Marrakesch)

Kosten (pro Person)

bis 15.01.24: 50 Euro Frühbucher-Rabatt

- Inklusive: Transfers vom und zum Airport Marrakesch, Vollpension, Yoga
- Exklusive: An- und Abreise und optionale Zusatzleistungen
 - 3-Bett-Zimmer 800 €
 - Doppel oder Twin 940 €
 - mit eigenem Bad 1.000 €
 - Einzelzimmer 1.060 €
 - mit eigenem Bad 1.120 €

Programm

(Änderungen vorbehalten)

Mittwoch, 29.05.2024

- Anreise
- 16:00–18:00 Yoga

Donnerstag–Samstag

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

Sonntag, 02.06.2024

- 6:45 Tee & Früchte
- 7:00–8:15 Yoga
- 08:45 Brunch
- 11:00 Check-Out und Abreise

Buchen per E-Mail: marhaba@babzouina.com

Stichwort „Nando und Mariekje“

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 12 gemütlichen Zimmer.

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

3-Bett-Zimmer	800 €
Doppel oder Twin - mit eigenem Bad	940 € 1.000 €
Einzelzimmer - mit eigenem Bad	1.060 € 1.120 €

Die angegebenen Preise gelten für den Zeitraum 29. Mai bis 2. Juni 2024, pro Person und beinhalten vier Übernachtungen mit Vollpension (drei Mahlzeiten am Tag, Snacks und Getränke), die Flughafen-Transfers (Marrakesch-Bab Zouina und zurück) 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.

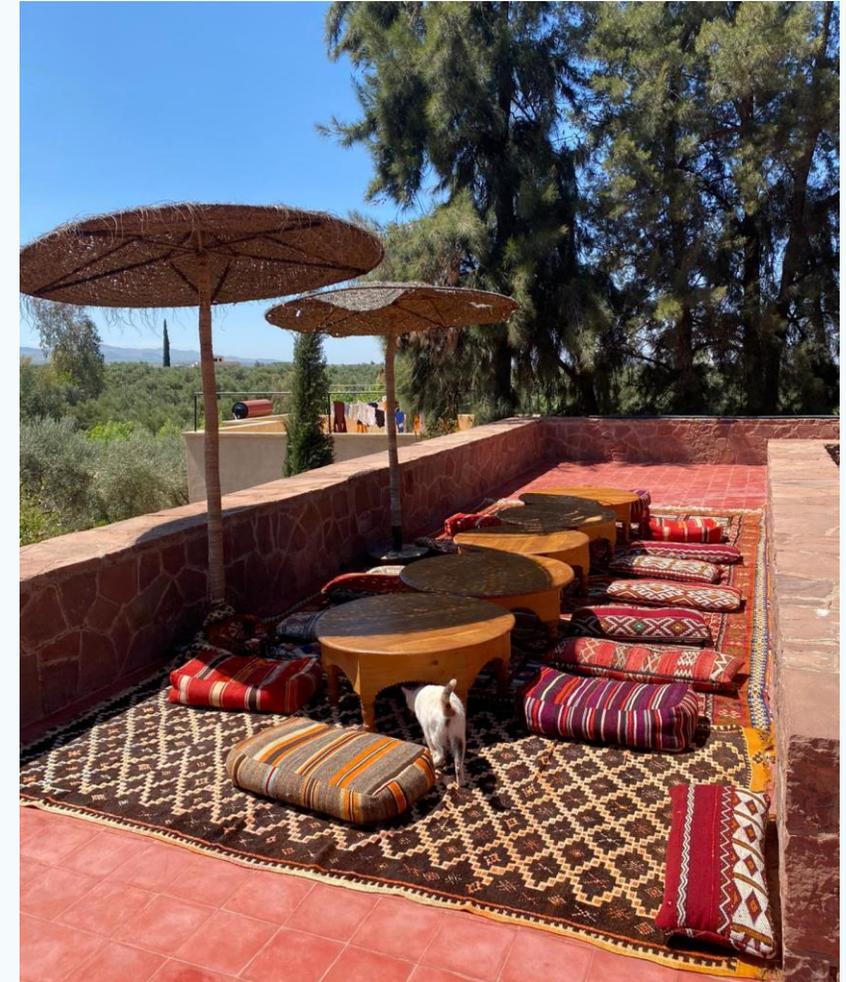
Alle Hilfsmittel wie Matten, Blöcke, Gurte und Decken gibt es vor Ort. Natürlich kannst du auch deine eigenen Sachen mitbringen.

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 Early Bird Snacks:
Tee und Früchte warten 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



Mariekje & Nando

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

Während Mariekje 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 Mariekje die Klasse.

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



Nando

- 550+ Yoga Alliance
- Heilpraktiker & TCM
- Krankenkassen zertifiziert
- Vollzeit-Yogalehrer

Mariekje

- 500+ Yoga Alliance
- 375+ Jivamukti Yoga
- Angehende Psychologin
- Vollzeit-Yogalehrerin

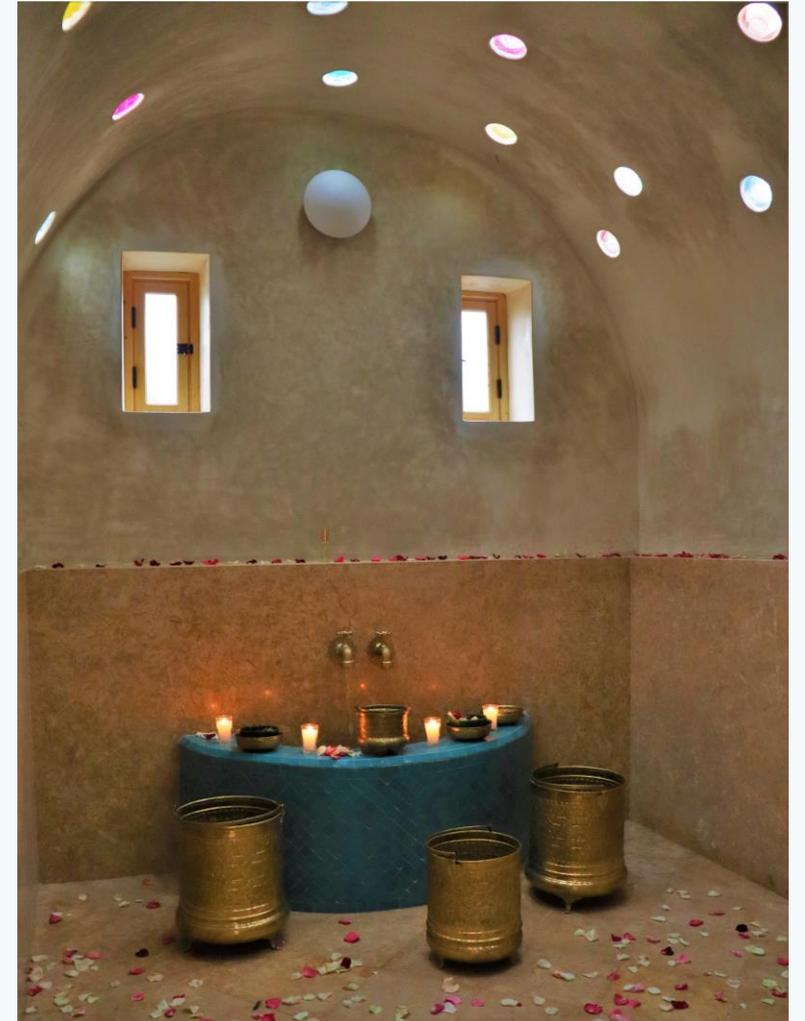
Optionen

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:

- Verlängerung deines Aufenthaltes
- Hauseigener Tennisplatz
(bitte eigene Ausrüstung mitbringen)
- Hauseigenes Hammam, Shiatsu- und Ölmassage
- Wanderungen
- Ausflüge
 - z.B. Atlas-Gebirge (45 € pro Person, min. 8 Personen)
 - z.B. Marrakesch (35 € pro Person, min. 8 Personen)
- Private Yogasession mit Mariekje oder Nando

Diese und andere Leistungen können optional hinzugebucht werden.



Organisatorisches

- Das Retreat ist auf 22 Plätze begrenzt.
- Bis zum 15.01.2024 gibt es einen Preisnachlass von 50 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 01.04.2024 zu begleichen.
- Falls du nicht teilnehmen kannst, bitte frühzeitig (spätestens bis 01.04.2024) 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 Mariekje“).

Fragen und Antworten

Wie kann ich buchen?

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

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?

- Die An- und Abreise organisierst du selbst
- Wir bieten einen Flughafen Transfer an (Flughafen Marrakesch-Bab Zouina-Flughafen Marrakesch): dieser Transfer ist inklusive. Bitte sende für die Organisation einfach deine Flugdaten an marhaba@babzouina.com.

Kann ich den Aufenthalt verlängern?

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

Was ist Inklusiv?

- 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
- Transfer vom und zum Flughafen Marrakesch

Was ist exklusiv?

- Transport (außer Flughafentransfer)
- Reise- und Krankenversicherung
- Optionale Aktivitäten wie Massagen, Ausflüge etc.

Wie erfolgt die Zahlung?

- Per Überweisung an Bab Zouina
- 150 Euro pro Person werden als Buchungsbestätigung fällig und mit dem Gesamtpreis verrechnet
- Den Restbetrag bitte bis zum 01.04.2024 begleichen

Welche Storno-Regeln gelten?

- 150 Euro zur Buchungsbestätigung sind nicht erstattungsfähig
- Restbetrag wird bei Stornierung bis 15.04.2024 vollumfänglich erstattet



Wir freuen uns sehr auf euch! *Mariekje & Nando*