



Yoga Retreat

Anusara Elements based
with Steffi Schmidt
23. - 28. Mai 2024
at the wonderful Bab Zouina



Das (wahre) rituelle Bad ist das Eintauchen in das Wesen des eigenen Selbst (sva-atmā), das überall ist und dessen Essenz (sarā) Freiheit (svatantra), Freude (ānanda) und reines Bewusstsein (cinmātra) sind.

Vers 152 Vijnana Bhairava Tantra

Es erwartet dich eine erdende ausgleichende Asana- & Pranayamapraxis sowie Meditation basierend auf dem Anusara Yogastil. Die Yogastunden sind abwechslungsreich und die Asanas können jeweils an dein Selbst und dein Wohlfühllevel angepasst werden.

Das Center liegt 40 Min. von Marrakesch entfernt, am Fusse des Atlas Gebirges. Eine grosse Gartenanlage mit Pool und viele ruhige, schöne Plätzen draussen und drinnen laden zum Verweilen ein. Es verfügt über ein Hamam (traditionelles Türkisches Bad), Massage, einen Tennisplatz, eine grosse Yogashala und ein Yoga-Rooftop. Die Doppel- und Einzel mit oder ohne Badezimmer, sind im westlich marokkanischem Stil eingerichtet. Liebevoll und herzlich wird man vom Team rund um Karim verwöhnt.



Programm - Yoga

(Änderungen vorbehalten)

Donnerstag

- Ankunft
- Abendessen, Kennenlernen, Sadhana

Freitag / Samstag / Montag

- Yoga mit Meditation am Morgen
- Yoga am späteren Nachmittag (Samstag Yin Yoga)
- Meditation nach dem Abendessen (u.a. Nidra)

Sonntagmorgen

- Yoga am Morgen
- Rest des Tages frei
(Ausflug möglich, kann man vor Ort entscheiden)

Dienstag

- Abreise



Preise

(Änderungen vorbehalten)

up to 10 participants (min. 8 / max. 15)

- DZ ohne Bad CHF 895,-
Frühbucher CHF 860,-
- DZ mit eigenem Bad CHF 975,-
Frühbucher CHF 935,-
- EZ ohne Bad CHF 1050,-
Frühbucher CHF 1010,-
- EZ mit eigenem Bad CHF 1125,-
Frühbucher CHF 1085,-

Frühbucherrabatt bis 15.12.2023

Anzahlung bei Buchung 30% - Restzahlung bis 15.3.2024

Bei nur 8 TN kommt eine Preiserhöhung von 2% zu tragen

Inkludiert sind:

- 5 Nächte mit veg. Vollpension, saisonale Früchte, Trockenfrüchte, Tee
- Yoga (9 Einheiten)
- Transfer vom Flughafen oder Stadt Marrakesch

Exklusive: Ausflüge



Wir praktizieren in der Yoga-Shala und auf dem Roof-Top Deck.

Geniessen den Garten, die lauschigen Plätze und den Pool. Lassen der Zeit seinen Lauf. Gerne organisieren wir vor Ort einen Ausflug Richtung Berge, ins Dorf, auf den Bazar oder dein Hammam und Massage.

Ich bin Yogini, Frau, Ehefrau, Mutter, Freundin und Lebemensch und begleite dich auf deinem Yogaweg in diesen Tagen. Als erfahrene Yogalehrerin, Yogatherapeutin und in Spiraldynamik@Basic ausgebildet, ist es mir wichtig, dass du deinen Körper wahrnimmst, ihm Gutes tust und deinen Yogaweg findest. Wir lenken und führen den Körper, öffnen ihn und passen das Yoga an deine Gegebenheit an.



Ich freue mich auf dich!
Herzlichst und Namasté

Steffi



Infos und Anmeldung:

info@yogasu.ch - www.yogasu.ch

+41(0)79 243 59 61 Steffi Schmidt

