

Yoga Reise

mit Ida Fabritius

Auf marokkanischem Boden

24.11 - 1.12.2024



BabZouina
yoga, nature & retreat





Ida Fabritius

Ida verbindet auf Ihre feinfühlig Weise Ihre Lieblingswelten:

die Stille und Konzentration des Yoga, die Freude und Lust an der Bewegung, die Erholung bei Shavasana und Meditation, die Begegnung mit neuen, interessanten Menschen und die des Abenteurers beim Reisen in ferne, exotische Länder.

Sie bietet jeder/m Teilnehmer/in vielfältige und individuelle Möglichkeiten, neue Erfahrungen zu machen, das eigene Selbst weiterzuentwickeln und sich und andere neu zu erleben.

“Die Art von Yoga, die ich im Laufe meiner 30-jährigen Unterrichtstätigkeit als Yogalehrerin entwickelt habe und kurz Nadi-Yoga nenne, ermöglicht es mir, als Erzieherin, Therapeutin und Yoga-Lehrerin eine echte Verbindung zu schaffen und alle Teilnehmer/innen ganzheitlich in ihr volles Potenzial zu führen.“

Nadi Yoga:

Die Yogaeinheiten beinhalten ganz verschiedene Qualitäten, die den einzelnen Teilnehmern je nach ihren Möglichkeiten angepasst sind.

Zum einen die klassischen Yoga Elemente, die ruhig und sanft ausgeführt werden: Restoratives Yoga, Atemübungen (Pranayama), Yin Yoga, Meditation. Hier gibt nichts zu beweisen. Du kannst offen zu Dir selbst sein, Dich annehmen, wie Du bist. Diese Erfahrung führt zu Ruhe und Gelassenheit und bringt Dich in Verbindung mit der Tiefe Deiner Seele.

Es gibt auch dynamische Sequenzen, die Dich mehr herausfordern. Doch auch hier ist die perfekte Yoga-Pose nicht das Ziel, auch nicht die Flexibilität oder Biogsamkeit Deines Körpers. Es geht um Balance und Ausgewogenheit und die Erforschung Deiner Empfindungen. Das Ziel ist es, Raum zu schaffen, wo Du einst gefangen warst. Deinen Körper kennen, schätzen und lieben zu lernen.

Freinach Geeta Iyengar: Das Ziel ist Amar: "Ändere Deinen Fokus und Dein Herz wird wachsen."

Unterrichtsinhalte:

- Iyengar-Yoga mit Hilfsmitteln - Für mehr Achtsamkeit und Körperwahrnehmung
- Yoga-Flow - Um Kraft und Energie zu tanken und die eigene pulsierende Lebendigkeit zu erwecken
- Yin Yoga - Um uns tiefer mit uns selbst zu verbinden
- Stille Meditation - Zur körperlichen und geistigen Erholung
- Dynamische Meditation: Lösen von Anspannung und Verspannung
- Atemübungen -Befreiendes Atmen und Energetisierung des ganzen Systems
- Shavasana -Tiefes Entspannen und Loslassen



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.

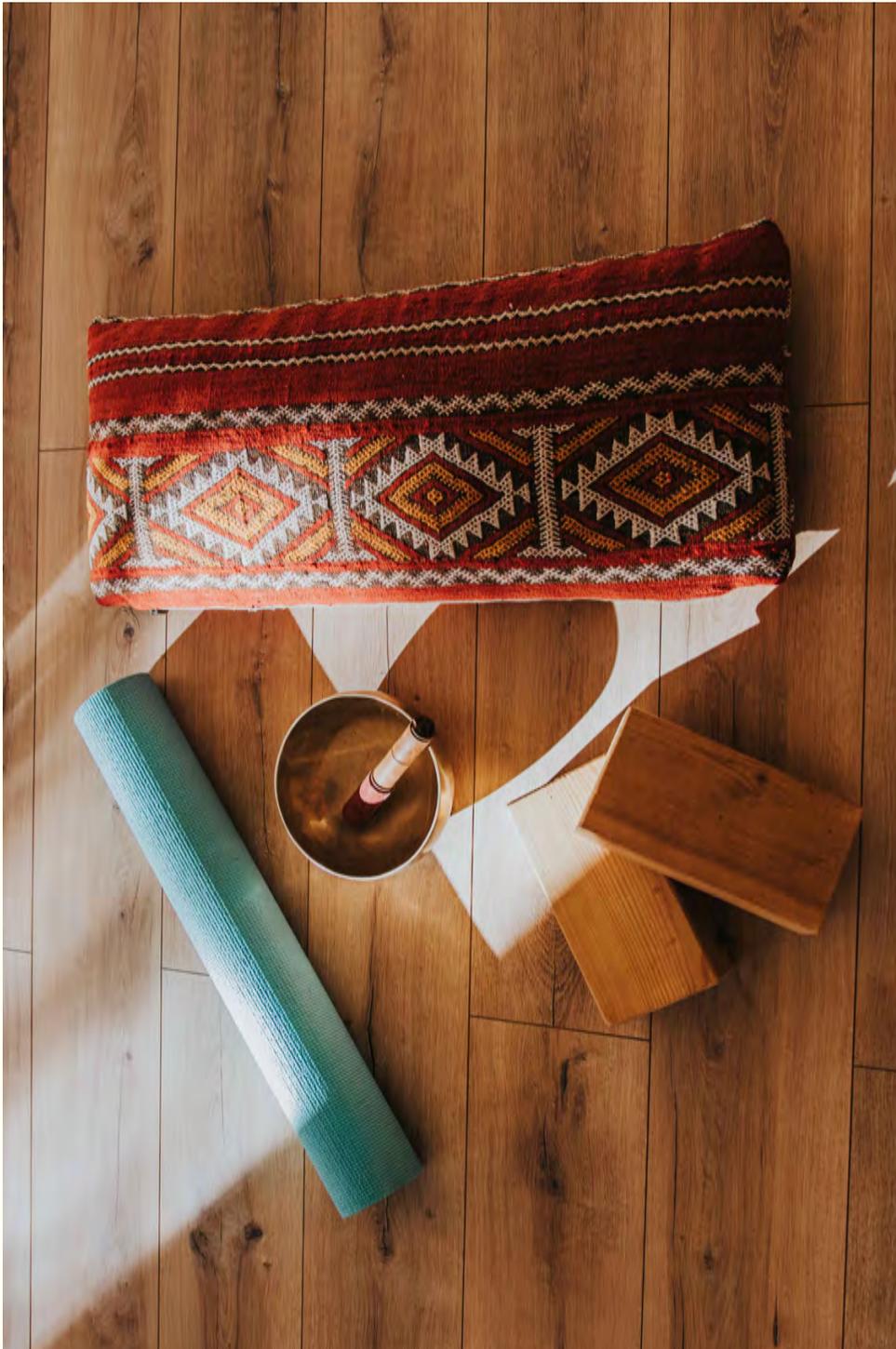




Traditionelle marokkanische und berberische Gerichte werden täglich mit frischen und lokalen Produkten zubereitet.

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)

Anmeldung & Preise

Quadruple room	€985/pers.
Triple room	€1'055/pers.
Double room w/ shared bathroom	€1'300/pers.
Double room w/ private bathroom	€1'405/pers.
Single room w/ shared bathroom	€1'510/pers.
Single room w/ private bathroom	€1'755/pers.

Im Retreat-Preis enthalten:

- 8 Tage, 7 Übernachtungen
- Transfer vom und zum Flughafen
- 3 köstliche Mahlzeiten täglich
- Dazu Kräutertee, Kaffee, saisonale Früchte, Trockenfrüchte und Nüsse
- Tägliche Yogaeinheiten, Tägliche Meditationen
- Ruhe & Raum
- Yoga-Equipments: wie Matten, Decken, Gurte, Decken etc.
- Ein Geschenk: 1 Moodbook: "Moods für die Göttin in mir"

Nicht im Preis enthalten sind: Flugkosten, Activities. Mit der Auswahl der Flüge ist Ida behilflich. Wende Dich gerne an sie.

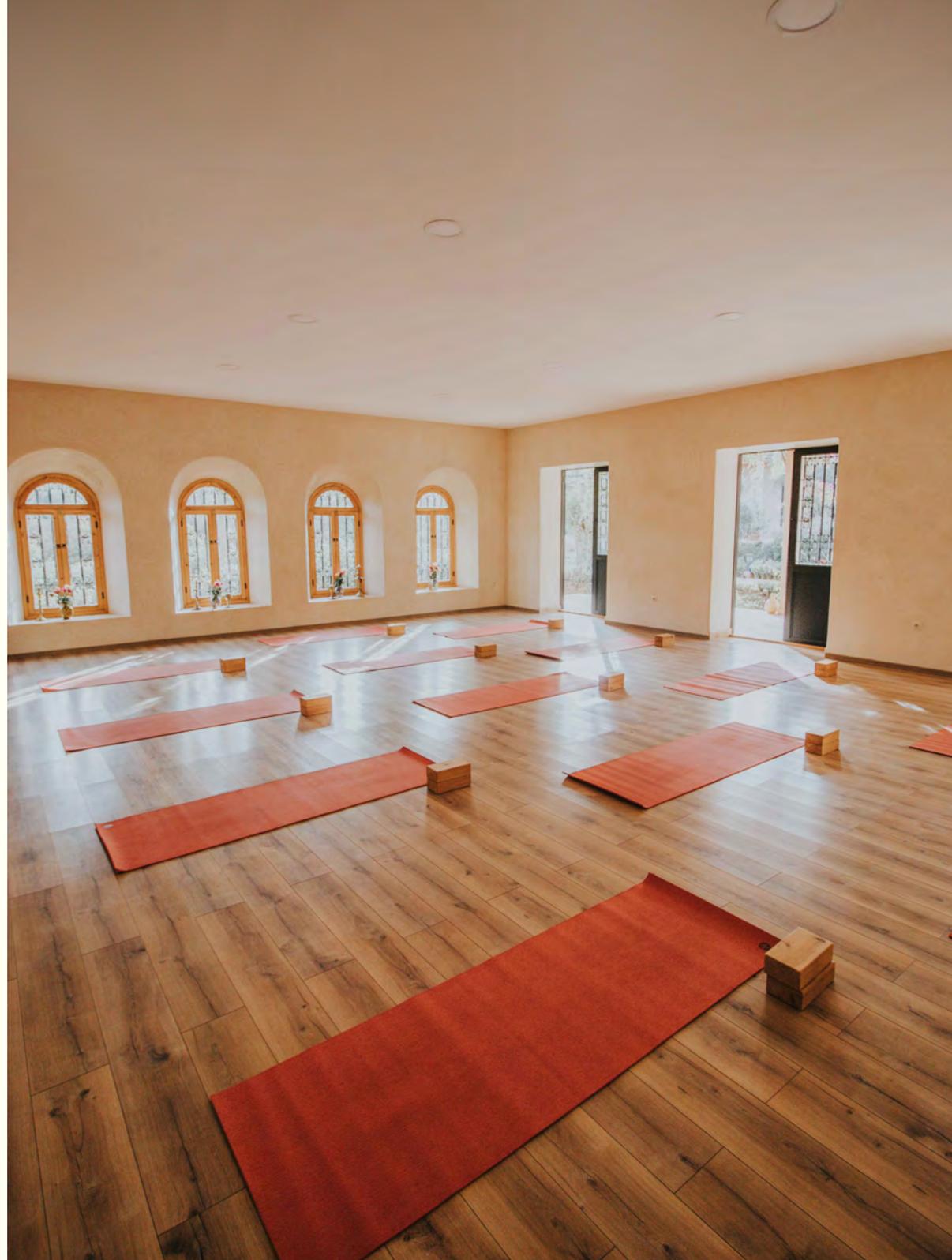
Zur Bestätigung der Anmeldung ist eine Anzahlung von 500 EUR erforderlich. Der Restbetrag ist einen Monat vor der Klausur fällig.

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

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

Wellness & Specials:

- Hamman, luxuriöse Öl-Massagen, Shiatsu, Swimmingpool, Tennis
- Besuch eines ursprünglichen Berbermarktes
- Aufregendes Marrakesh City Abenteuer mit Guide
- Besuch von 'Anima', dem berühmten botanischen Garten von Andre Heller
- Unvergessliche Tour ins Atlas Gebirge
- Geführte Hiking Touren ins Atlas Gebirge
- Töpfer-Workshop
- Kochkurse, Brotback-Kurse





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.



Ida's Lieblings- Fotos aus Marokko

