



## Inner Balance in Marokko

### PILATES, YOGA & SLINGS RETREAT

Dieses Retreat ist ideal für alle, die ihre Pilates-, Yoga- und Slings-Praxis vertiefen – egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener - und gleichzeitig die Magie von Bab Zouina und Marokko erleben möchten. Wir bieten dir eine unterstützende und inspirierende Umgebung, in der du auf deinem eigenen Niveau praktizieren und wachsen kannst.

Erlebe die tiefe Wirkung von Bewegung und Entspannung in einem einzigartigen Retreat, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Entdecke Marrakesch und das faszinierende Ourika-Tal im Herzen des Hohen Atlas.

<b>DAUER:</b>	8 Tage
<b>SCHWIERIGKEIT:</b>	Alle Yoga- und Pilates-Niveaus
<b>REISEDATUM:</b>	31. Januar – 7. Februar 2026
<b>PREIS:</b>	ab CHF 1295

**GRUPPENGROSSE** 10-14 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

**PROGRAMM** Vielfältiges Retreat-Programm geleitet von zwei erfahrenen Spezialistinnen in der Bewegungsarbeit – Exkursion in den Hohen Atlas nach Ourika – Ausflug in den Anima Garten von André Heller – und last but not least: buntes Treiben, Märkte, Hammam und vieles mehr in Marrakesch.

**RETREAT BAB ZOUINA** Bab Zouina ist ein Ort der Ruhe und Inspiration, eingebettet in die beeindruckende Landschaft Marokkos. Mit seiner authentischen Architektur und der idyllischen Natur bietet dieser Rückzugsort die perfekte Umgebung, um in deine Praxis einzutauchen und tiefgehende Erfahrungen zu machen. Lass dich verzaubern und finde in dieser Oase der Gelassenheit zu dir selbst.

**LEISTUNGEN**

- 2 Flughafentransfers
- 2 Inlandtransfers Marrakesch – Bab Zouina-Retreat
- 4 Nächte im DZ Vollpension Bab Zouina-Retreat
- 3 Nächte im DZ Frühstück im 4-Sterne-Riad in Marrakesch
- An 5 Tagen 1-4h Sessions, Total: 14h geführt von zwei Leiterinnen
- Yogamaterial
- Besuch Garten André Heller
- Geführte Exkursion ins Ourika-Tal inkl. Mittagessen
- Reiseleitung und Reiseberatung Gesamtprogramm
- Alle Eintritte gemäss Detailprogramm exkl. Stadtführung Marrakesch
- Trinkgelder

**PREISE PRO PERSON**

<b>1 Woche Retreat Grundpreis</b>	CHF 1440
<b>1 Woche Retreat mit Frühbuchungsrabatt bis 6 Monate vor Reisebeginn</b>	CHF 1295
Kleingruppenzuschlag 8-9 Teilnehmende	CHF 120
Einzelzimmerzuschlag	CHF 270

Die Trinkgelder für die organisierten Fahrdienste, Unterkünfte und Restaurants werden von uns geleistet. Für alle anderen Dienste, die du in Anspruch nimmst, freuen sich die Marokkaner und Marokkanerinnen über dein Trinkgeld, da dies Teil der Kultur ist.

**ANSCHLUSSPROGRAMM WÜSTENTREKKING** Wenn du im Anschluss an das Retreat das **WÜSTENTREKKING BEI TERRA MAROKKANA** buchst, erhältst du unabhängig davon, wann du gebucht hast, den **REDUZIERTEN PREIS** gemäss Frühbuchungsrabatt auf das Wüstentrekking.

**INDIVIDUELLES ANSCHLUSSPROGRAMM** Auch für alle Arten von Anschlussprogrammen sind wir dir gerne behilflich.

## Zur Bewegungsarbeit

### PILATES

Stärkung deiner Körpermitte, Verbesserung der Haltung und Mobilität. Durch gezielte Übungen unterstützen wir dich dabei, dein Körperbewusstsein zu schärfen und deine Muskulatur zu kräftigen.

### YOGA

Fließende Asanas, Atemübungen und Meditationen, die Körper und Geist harmonisieren. Finde Ruhe und Klarheit durch achtsame Bewegung und tiefe Entspannung.

### SLINGS MYOFASZIALES TRAINING

Innovative Bewegungsmuster, die das Faszienetzwerk deines Körpers ansprechen. Erlebe, wie du durch das Training deiner Faszien mehr Flexibilität, Resilienz und ein besseres Körpergefühl entwickeln kannst.

### ERLEBTE ANATOMIE

Erweitere dein Verständnis von Bewegung und Körperstrukturen durch praxisnahe Anatomie-Erfahrungen. Lerne, wie du anatomisches Wissen in deiner Praxis umsetzen kannst, um gezielt an deinen individuellen Bedürfnissen zu arbeiten.

## Zu den Exkursionen

### ANIMA GARDEN

Der Anima Garden ist einer der schönsten Gärten der Welt. Die drei Hektar große, opulente, botanische Inszenierung des Universalkünstlers André Heller ist ein magischer Ort der Sinnlichkeit, des Staunens, der Kontemplation, der Freude, der Heilung und der Inspiration. Du flanierst auf schattigen Wegen, zwischen kostbaren Bäumen und Sträuchern, Blüten- und Duftwundern, Pavillons und Skulpturen. Vom Garten aus blickst du auf das häufig schneebedeckte Atlasgebirge mit dem 4.167 Meter hohen Jbel Toubkal.

### DAS OURIKA-TAL

Auf der Reise in das Ourika-Tal eröffnen sich dir fantastische Naturlandschaften, grossartige Hochebenen, Wildbäche und Wasserfälle. Du fährst an pittoresken Berberdörfern und Kasbahs vorbei und spazierst zuhinterst im Tal dem Flusslauf der Ourika entlang bis zu einem kleinen Wasserfall. Zurück im Tal lassen wir es uns nicht entgehen, eine Tajine im Berberrestaurant zu geniessen.

## Köstlichkeiten

### BAB ZOUINA

Ein marokkanisches Team verwöhnt dich im Bab Zouina mit Köstlichkeiten. Du hast die Wahl zwischen Fleisch, vegetarisch und vegan.

### MARRAKESCH

Geniesse die grosse Vielfalt an Restaurants und Snack-Bars. Auf Wunsch organisieren wir gerne ein Abschiedsessen im Restaurant für die ganze Gruppe in Marrakesch.



## Detailprogramm

<b>Sa, 31. Jan</b>	<b>Ankunft Marrakesch</b> Übernachtung im Riad	Du wirst am Flughafen in Marrakesch abgeholt und in das Riad in der Medina gefahren. Am Abend Zusammentreffen und Begrüssung durch die Reiseleitung. Individuelles Abendessen.
<b>So, 1. Feb</b>	<b>Marrakesch - Bab Zouina</b> Fahrzeit: 3/4h Besuch Anima Garden Sessions: 2x1.5h Übernachtung VP im Retreat	Nach dem Frühstück Transfer im Minibus und Besuch des Anima-Gartens. Gleich um die Ecke geht es weiter zum Bab Zouina, ein Retreat mit traumhaftem Garten, kleinem Pool, Hammam und modern eingerichteten Yoga-Räumen. ❖ 13:00 – 14:00 Uhr: leichtes Mittagessen ❖ 14:30 - 16:00 Uhr: Welcome Session Pilates & Slings Myofasziales Training ❖ 16:00 Uhr: Check-in und Zimmerbezug ❖ Freie Zeit und Retreat erkundigen ❖ 17:30-19:00 Uhr: Yin und Yang Yoga ❖ 19:30 Nachtessen
<b>Mo, 2. Feb</b>	<b>Bab Zouina</b> Sessions: 2x1.5h, 1x1h Übernachtung VP im Retreat	❖ 7:30 Uhr: Kaffee, Tee, Snack ❖ 08:00 -09:30 Uhr: Faszien Pilates & Slings ❖ 10:00 - 12:00 Uhr: Brunch ❖ Freie Zeit ❖ 15:30 – 16:30 Uhr: Erlebte Anatomie Füsse & Becken ❖ 16.30 – 17.30 Uhr: Snack ❖ 17:30 – 19:00 Uhr: Yoga ❖ 19:30 Uhr: Nachtessen
<b>Di, 3. Feb</b>	<b>Bab Zouina</b> Sessions: 2x1.5h, 1x1h Übernachtung VP im Retreat	❖ 7:30 Uhr: Kaffee, Tee, Snack ❖ 8:00 – 09:30 Uhr: Pranayama & Yoga ❖ 10:00 - 12:00 Uhr: Brunch ❖ Freie Zeit ❖ 15:30 – 16.30 Uhr: Erlebte Anatomie Wirbelsäule & Schultergürtel ❖ 16.30 – 17.30 Uhr: Snack ❖ 17:30 – 19:00 Uhr: Faszien Pilates & Slings ❖ 19:30 Uhr: Nachtessen
<b>Mi, 4. Feb</b>	<b>Bab Zouina – Exkursion Ourika</b> Fahrzeit: 2x1h Spaziergang: 1.5h Mittagessen im Restaurant Sessions: ca. 1h Übernachtung HP Retreat	Heute ziehen wir uns Turnschuhe an und erkundigen das Umland in Richtung Hoher Atlas in das spektakuläre Ourika-Tal. In Ourika spazieren wir bis zum Wasserfall hoch und geniessen später eine Tajine im Flussrestaurant. ❖ 8.30-9.30 Uhr: früher Brunch, Abfahrt ca. 10/10.30 Uhr ❖ 19:30 Uhr: Nachtessen im Bab Zouina ❖ Je nach Rückkehrzeit: Slow Body Stretch & Release vor oder nach dem Abendessen

<b>Do, 5. Feb</b>	<b>Bab Zouina - Marrakesch</b> Fahrzeit: 3/4h Sessions: 2h Übernachtung im Riad	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ 7:30 Uhr: Kaffee, Tee, Snack</li><li>❖ 8:30-9:00 Uhr: Zimmer räumen, Gepäck deponieren</li><li>❖ 9:00-11:00 Uhr: Closing Session Pilates, Slings &amp; Yoga</li><li>❖ 11:00-12:30 Uhr: Brunch und Check out</li><li>❖ Ca. 13 Uhr: Transfer nach Marrakesch.</li></ul> Individuelles Nachtessen
<b>Fr, 6. Feb</b>	<b>Marrakesch</b> Übernachtung im Riad	Individuelles Programm. Hammam, Gärten, Paläste, Museen und das bunte Treiben auf den Souks warten auf dich. Gerne beraten wir dich und machen, wo nötig, Reservationen. Auf Wunsch organisieren wir gerne ein Abschiedsessen im Restaurant für die ganze Gruppe.
<b>SA, 7. Feb</b>	<b>Marrakesch - Flughafen</b>	Transfer zum Flughafen, individuelle Weiterreise oder Reiseprogramm «Brot, Tee und Dattel» mit Terra Marokkana. Auf ein Wiedersehen – Inshallah!

## Marrakesch



Das **Gewimmel** auf den Souks, **Hammams, Gärten** und eine **Unterkunft wie in 1001 Nacht** warten auf dich. Melde dich, wenn du gerne eine **Stadtführung**, einen **Kochkurs** oder eine Reservation in einem **Hammam** oder Restaurant möchtest.

Vielleicht lässt du dich aber auch viel lieber einfach nur Treiben und geniesst das kunterbunte Treiben auf den Souks.

**Viel Spass!**

## Über uns

### **JUDITH BÜHLER – REISEADMINISTRATION UND REISELEITUNG**

Seit 2011 organisiert sie Reisen nach Marokko und arbeitet mit lokalen Partnern zusammen. Sie hat die verschiedenen Landesteile in Marokko erkundet und das Land ist für sie zur zweiten Heimat geworden. Die Berber, liebenswerte Gastgeber und Gastgeberinnen mit viel Humor und Schalk haben ihr das Ankommen leicht gemacht. Gerne teilt sie ihre Erfahrungen mit dir und beantwortet alle deine Fragen rund um deine Reise nach Marokko.

### **BEA EGGIMANN UND SABINE WINFIELD-ADLER – BEWEGUNGSARBEIT**

Bea Eggimann und Sabine Winfield-Adler sind zwei Spezialistinnen mit langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit Körperbewusstsein und ganzheitlicher Bewegung. Mit einer fundierten Ausbildung und zahlreichen Jahren Praxiserfahrung in Pilates, Yoga und Slings Myofaszielles Training, möchten wir unser Wissen und unsere Leidenschaft mit dir teilen. Unser Ziel ist es, dich auf deinem Weg zu mehr innerer Balance, körperlicher Stärke und Flexibilität zu begleiten.

