



Magisches Yoga in Marokko

YOGA-RETREAT

Diese Reise ist ideal für alle, die ihre Yoga-Praxis in einer kleinen Gruppe vertiefen 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 das faszinierende Ourika-Tal im Herzen des Hohen Atlas und bummle durch die farbenfrohen Souks in Marrakesch.

DAUER:	8 Tage
SCHWIERIGKEIT:	Alle Yoga-Niveaus
REISEDATUM:	27. September – 4. Oktober 2025
PREIS:	ab CHF 1475

GRUPPENGROSSE	6-10 Teilnehmer und Teilnehmerinnen	
PROGRAMM	Vielfältiges Yoga-Programm geleitet von einer erfahrenen Yogalehrerin – 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	– 1 Flughafentransfer Marrakesch – Bab Zouina (3/4h) – 1 Flughafentransfer Marrakesch – 1 Inlandtransfers Bab Zouina-- Marrakesch – 5 Nächte im DZ Vollpension Bab Zouina-Retreat – 2 Nächte im DZ Frühstück im 4-Sterne-Riad in Marrakesch – An 5 Tagen geführte Yogapraxis 1-3.5h pro Tag, Total: 12.5h – Yogamaterial – Besuch Garten André Heller inkl. Transfer – Geführte Exkursion ins Ourika-Tal inkl. Mittagessen – Reiseleitung und Reiseberatung Gesamtprogramm – Alle Eintritte gemäss Detailprogramm exkl. Stadtführung Marrakesch – Trinkgelder	
PREISE PRO PERSON	RETREAT IM DOPPELZIMMER EINZELZIMMERZUSCHLAG	CHF 1475 CHF 270
Die Trinkgelder für die von uns 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.		
ANSCHLUSSPROGRAMM WÜSTENTREKKING	Wer im Anschluss an das Yoga Retreat das WÜSTENTREKKING BEI TERRA MAROKKANA bucht, erhält den REDUZIERTEN PREIS gemäss Frühbuchungsrabatt.	
INDIVIDUELLES ANSCHLUSSPROGRAMM	Auch für alle anderen Arten von Anschlussprogrammen sind wir dir gerne behilflich.	

Zur Yoga-Praxis

Die **MORGEN-PRAXIS** beginnt mit einer Stunde von Prāṇāyāma und einer Meditation wo wir die Stille des Morgens geniessen und uns auf die Verbindung von Körper und Geist fokussieren.

Nach der Kaffeepause starten wir in eine dynamische Yogapraxis mit kräftigenden und stabilisierenden Sequenzen für den ganzen Körper.

Die **ABEND-PRAXIS** ist eine langsame fliessende Praxis, die dich darin unterstützt, deinen Fokus nach innen zu richten, dich zu entspannen und deinen Körper achtsam wahrzunehmen.

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.



ein

Route und Detailprogramm

Sa, 27. Sept	Ankunft Marrakesch – Bab Zouina Fahrzeit: 3/4h ab Marrakesch Übernachtung und Abendessen im Retreat	Du wirst am Flughafen in Marrakesch abgeholt und zum Bab Zouina gefahren. Check in und Zimmerbezug. Gemeinsames Abendessen im Retreat
So, 28. Sept	Bab Zouina Yogapraxis: 1x1.5h, 2x1h Übernachtung VP im Retreat	❖ 7.30-8.30 Uhr: Meditation und Pranayama ❖ 8.30-9.00 Uhr Kaffee, Tee, Snack ❖ 9.00-10.30 Uhr: Opening circle ❖ 11.00-12.30 Uhr: Brunch ❖ Freie Zeit mit lesen, ruhen, baden, Hammam, Massage ❖ 17.30 – 18.30 Uhr entspannende Abendpraxis ❖ 19.30 Uhr: Nachtessen
Mo, 29. Sept	Bab Zouina Yogapraxis: 2x1h, 1x1.5h Besuch Anima Garden (Hin- und Rückfahrt: je eine viertel Stunde) Übernachtung VP im Retreat	❖ 7.30-8.30 Uhr: Meditation und Pranayama ❖ 8.30-9.00 Uhr Kaffee, Tee, Snack ❖ 9.00-10.30 Uhr: Yoga ❖ 11.00-12.30 Uhr: Brunch ❖ 13.00-16.00 Uhr Besuch Anima Garten ❖ 17.30 – 18.30 Uhr entspannende Abendpraxis ❖ 19.30 Uhr: Nachtessen
Di, 30. Sept	Bab Zouina Yogapraxis: 1x1.5h, 2x1h Übernachtung VP im Retreat	❖ 7.30-8.30 Uhr: Meditation und Pranayama ❖ 8.30-9.00 Uhr Kaffee, Tee, Snack ❖ 9.00-10.30 Uhr: Yoga ❖ 11.00-12.30 Uhr: Brunch ❖ Freie Zeit mit lesen, ruhen, baden, Hammam, Massage ❖ 17.30 – 18.30 Uhr entspannende Abendpraxis ❖ 19.30 Uhr: Nachtessen
Mi, 1. Okt	Bab Zouina – Exkursion Ourika Fahrzeit: 2x1h Spaziergang: 1.5h Mittagessen im Restaurant Yogapraxis: 1h Übernachtung HP Retreat	Heute ziehen wir uns Turnschuhe an und erkundigen das Umland im spektakulären Ourika-Tal. In Ourika steigen wir bis zum Wasserfall der Ourika hoch und geniessen später eine Tajine im Flussrestaurant. ❖ 8.30-9.30 Uhr: früher Brunch, Abfahrt ca. 10/10.30 Uhr ❖ 19.30 Uhr: Abendessen im Bab Zouina ❖ 21.00-21.30 Uhr: entspannende Abendpraxis (optional)
Do, 2. Okt	Bab Zouina - Marrakesch Fahrzeit: 3/4h Yogapraxis: 1.5h Übernachtung im Riad Individuelles Nachtessen	❖ 7.30 Uhr: Kaffee, Tee, Snack ❖ 8.00-9.30 Uhr: Yoga & Closing Circle ❖ 9.30-11.00 Uhr: Zimmer räumen, Check-out ❖ 11.00-12.30 Uhr Brunch Ca. 13 Uhr: Transfer nach Marrakesch. Individuelles Nachtessen

Fr, 3. Okt	Marrakesch Abschiedsessen im Restaurant auf Anfrage 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 Anfrage reservieren wir gerne ein Restaurant für ein Abschiedsessen mit der ganzen Gruppe.
SA, 4. Okt	Marrakesch - Flughafen	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, liebevolle 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.

NOËMI TÄNNLER - YOGALEHRERIN

Yoga, Meditation und Natur sind für Noëmi Tännler die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Ihre Stunden sind geprägt von Leichtigkeit, spielerischen Entdeckungsreisen und einfühlsam geführten Sequenzen, die zu einer in sich ruhenden Kraft und Lebendigkeit führen. Sie achtet im Besonderen auf anatomisch sinnvoll geführte Yogastunden, so dass dein Körper im Gleichgewicht bleibt oder ins Gleichgewicht kommt. Noëmi ist überzeugt, dass Yoga, Pranayama und meditative Übungen heilende Wirkungen haben. Noëmi ist überzeugt, dass Yoga, Pranayama und meditative Übungen heilende Wirkungen haben: Bei regelmässiger Praxis entfaltet sich die humorvolle Seite des Menschen und es stellt sich ein ganzheitliches Wohlbefinden im Leben ein.

