by heart

a pocketful of rituals

Jivamukti Yoga Retreat
12.-18. Juni 2027
Bab Zouina · Marokko
mit Franzi & Moana



Ein Retreat zum Mitnehmen

Am Fuß des Atlas steht ein Haus, in dem jeder Morgen gleich beginnt. Fünf Tage dieselbe Routine, und weil es nichts zu entscheiden gibt, wird der Kopf mit jedem Morgen ein bisschen leiser und der Boden unter den Füßen ein bisschen fester.

Asana, Kriya, Pranayama, Meditation - und zwischen den Zeilen erstaunlich viel Platz für Muße: schreiben, lesen, kreieren, Farben sammeln, jeden Nachmittag etwas anderes. Und einmal gemeinsam durch Marrakesch flanieren.

By heart heißt „auswendig“, also aus dem Kopf. Und was man auswendig kann, passt in jede Tasche, am besten in die Brusttasche, ganz nah am Herzen. Am Ende der Woche ist deine gefüllt: a pocketful of rituals für zuhause.

English speaker? We’re happy to hold the whole retreat in English, just let us know.

Franzi & Moana

Franzi

Franzi bewegt sich abseits von starren Zuschreibungen. Ihre Stunden sind fordernd und strukturiert, aber voller spielerischer Freiheit. Ihre Präsenz im Raum sorgt dafür, dass Anstrengung in einen ganz natürlichen Flow übergeht. Untermalt mit belebender Musik und Leichtigkeit findet Aufmerksamkeit ganz mühelos den richtigen Platz.

Moana

Moanas Stunden beginnen oft mit einer Beobachtung: ein eifrig zwitschernder Vogel am Morgen, eine Zeile aus einem Song, eine Begegnung im Café. Daraus entsteht ein Thema, das sich durch Sequenz, Haltung und eine eigenwillige Playlist zieht. Was im Alltag leicht übersehen wird, wird auf der Matte erfahrbar. Profund, aber erfrischend: mal spielerisch, mal fordernd, mal still.





auf einen Blick

wann	12.-18. Juni 2027, sechs Nächte
wo	Bab Zouina im Ourika-Tal, Marokko, rund 30 km von Marrakesch
mit	Franzi & Moana
was	Jivamukti Yoga morgens und abends, Fokus auf Routinen & Rituale für zuhause
sprache	Deutsch, auf Wunsch Englisch
wohnen	Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmer
essen	Marokkanisch, vegetarisch und vegan, Obst und Tee den ganzen Tag









Bab Zouina

Bab Zouina liegt im Ourika-Tal, rund 30 Kilometer von Marrakesch, dort, wo der Atlas anfängt. Ein traditionelles marokkanisches Landhaus aus Naturstein und Lehm, ringsum Olivenbäume und ein Garten, den eine schwedische Künstlerin angelegt hat.

Es gibt einen Pool mit Naturwasser, ein Hammam, Massagen auf Anfrage und genug Schatten für alle, die nachmittags lieber gar nichts machen. Wer doch etwas unternehmen möchte: Das Tal hat Safranfelder, einen Souk und Wege in die Berge.





Tag für Tag

Sonntag bis Donnerstag

08:00 Morgenritual: Meditation, Kriya, Warm-up

09:00 ein leichter Snack

09:30 Asana, jeden Tag ein anderer Fokus, ein paar Dinge kommen immer wieder

12:00 Brunch

13:00 Muße: Pool, Hammam, Massage und ein Nachmittagsritual für alle, die mögen

17:15 Abendpraxis: Yin, Pranayama, Kirtan

19:00 Abendessen

Samstag, 12. Juni

16:00 Check-in

17:30 Willkommen und erste Praxis

19:00 Abendessen

Freitag, 18. Juni

09:00 Frühstück

11:00 Check-out

Ab dem dritten Morgen brauchst du diese Seite nicht mehr.

Zwischen den Zeilen

Die Vormittage sind gesetzt, die Nachmittage gehören dir, ob am Pool, im Hammam oder im Mittagsschlaf. Wer mag, kommt dazu, wenn wir ein kleines Ritual aus der Tasche ziehen, jeden Tag ein anderes: Wir schreiben Briefe an Menschen, die keinen erwarten, lesen im Schatten, bis die Ersten einschlafen, und gehen Farben sammeln, auf einem Spaziergang, der sonst keine Aufgabe hat. Einmal fahren wir zusammen nach Marrakesch und flanieren, ohne irgendwohin zu müssen.



schreiben



lesen



kreieren



Farben sammeln



flanieren





Preise & Anmeldung

Dreibettzimmer	630 € p.P.
Doppelzimmer, geteiltes Bad	840 € p.P.
Doppelzimmer, eigenes Bad	930 € p.P.
Einzelzimmer, geteiltes Bad	1.020 € p.P.
Einzelzimmer, eigenes Bad	1.230 € p.P.

Im Zimmerpreis: sechs Nächte, Vollpension, Obst, Tee und Kaffee den ganzen Tag, Transfer vom und zum Flughafen Marrakesch.

Zimmer: Du buchst dein Zimmer direkt über Bab Zouina. Schicke eine E-Mail mit deinem Zimmerwunsch an: marhaba@babzouina.com. Bei Buchung sind 400 € Anzahlung fällig, der Rest spätestens einen Monat vor Beginn. Stornobedingungen: bab-zouina.com/cancellation-registration

Yoga & Rituale: Die Investition von 500 € für Yoga & Rituale bezahlst du bei Anmeldung direkt an uns. Schreib uns dazu eine Mail an: byheart.retreat@gmail.com. Super Early Bird bis 31. Dezember 400 €, Early Bird bis Ende Februar 450 €. Der Betrag wird nicht erstattet, kann aber für ein späteres Retreat mit einer von uns eingesetzt werden, und du kannst deinen Platz weitergeben.

Und sonst: Ausflug nach Marrakesch mit Guide 40 €, bei Buchung an Bab Zouina. Matten und Hilfsmittel gibt es im Haus.



Kommst Du mit?

Schreib uns · byheart.retreat@gmail.com
Mehr Infos · bab-zouina.com

by heart

a pocketful of rituals



Passt in jede Tasche.
Auch in deine?
byheart.retreat@gmail.com