

## Yoga und Wüstenwandern (8 Tage)

4. – 11. April 2020

Individuelles Vor- und Anschlussprogramm auf Anfrage

Yoga und Wüstenwandern – eine ideale Kombination aus Körpererlebnis und Reise ins Innere. Wir laden euch ein, in eine Welt der absoluten Stille, der Einfachheit und der Ruhe einzutauchen. Nach einem Early Bird Yoga wandern wir am Morgen durch grüne Palmenhaine in ockerfarbigen Dünen zu erfrischenden Oasen und Dörfern am Ende der Welt. Am Nachmittag entdecken wir mitten in der Wüste eine Yogapraxis der ganz besonderen Art. Am Abend hält unser Berberteams Naturgesang und Tamburin bereit. Zum Abschluss erwarten euch in Marrakesch das bunte Treiben der Bazars und eine Unterkunft wie in 1001 Nacht. Ein Kulturmix für weltoffene Menschen!



### Anforderungen:

Keine Yoga-Vorkenntnisse nötig. Mittlere Kondition für 3 - 4h einfaches Wandern mit Tagesrucksack. Auf Wunsch können auch Reitdromedare gemietet werden.

**Mohamed Majghij (Momo)** ist ein lokaler lizenzierter Berg- und Wüstenführer und Biologe. Er führt euch nicht nur sicher durch die wunderschönen Landschaften. Er wird euch auch die Berberkultur näherbringen. Besuche bei Einheimischen ermöglichen es seinen Gästen, die Gastfreundschaft der Berber und Nomaden hautnah zu erleben. Musik und Spass gehören für Momo ebenso zur Reise wie die Siesta nach dem Mittagessen. Momo leitet ein lokales Team mit Dromedar-Führern und einem Koch, die sich rund um die Uhr um euer Wohlergehen kümmern.

**Elke Lohmann** lebt in Bern. Sie ist Yogalehrerin und Kulturmanagerin. Nach ihrer Grundausbildung in Mysore, Indien bildete sie sich in der Schweiz zur diplomierten Yogalehrerin YCH weiter. Sie praktiziert und unterrichtet einen Yoga-Stil, der mal dynamisch, mal entspannend stets zur Ruhe und Verinnerlichung führt.

### Unterkunft:

- 2 Nächte im Riad (3-4 Sterne) Doppelzimmer inkl. Frühstück in Marrakesch
- 1 Nacht bei Einheimischen in Ait Ben Haddou, Vollpension
- 1 Übernachtung im Wüstencamping in Ouled Driss (Doppelzimmer oder Wüstenzelt)
- 3 Übernachtungen im Einer- oder Zweierzelt

**Verpflegung:** Reichhaltige Küche auf Wunsch vegetarisch. Vollpension unterwegs. Zimmer mit Frühstück in Marrakesch.

### Ein Yoga-Wüstenwandertag:

Der Tag beginnt mit einem einstündigen Early Bird Yoga bei Sonnenaufgang. Danach geniessen wir das Frühstück im Freien. Das Camp wird vom Team abgebrochen und auf die Tiere gepackt. Rund 1 – 1½ Stunden später Aufbruch. Wir tragen 1-2 Liter Trinkwasser mit uns. Momo verteilt Zwischenverpflegung während der Pausen. Mittags verwöhnt uns der Koch mit frischen Salaten und anderen Köstlichkeiten. Anschliessend Siesta im Schatten. Sobald es etwas kühler wird, leitet Elke eine 1.5-stündige Yoga-Sequenz. Zwischendurch erfrischen wir uns bei marokkanischem Whisky (thé à la menthe) und machen es uns im Camp gemütlich. Das Nachtessen nehmen wir je nach Wind und Wetter im grossen Gemeinschaftszelt oder im Freien ein. Und dann ist da noch die Musik oder ein Lagerfeuer unter freiem Sternenhimmel vor dem Schlafengehen.

### Route

4. April	Ihr werdet von der Reiseleitung am Flughafen abgeholt. Transfer ins Riad mitten in der Medina. Nachtessen im Riad auf Anfrage möglich und empfohlen. Oder: vielleicht seid Ihr individuell schon früher angereist. <b>Treffen mit Momo und Elke abends im Riad.</b>
5. April	Fahrt über den Tichka-Pass im Hohen Atlas im Minibus. Mittagessen im Restaurant in Ouarzazate. Weiterfahrt an der Wüstenstadt Zagora vorbei bis nach Nasrate. Dort treffen wir auf die Dromedarführer. Erste Nacht im Camp. Fahrzeit: 9h
6. April	Early Bird Yoga nach Sonnenaufgang mit Elke. Danach entdecken wir das Leben am Rande der Wüste zu Fuss. Wir wandern am Dorf Zawyat de Sidi Salh vorbei und tauchen langsam in die Sanddünen von Tidri ein. Der Koch und sein Team erwarten uns mit Köstlichkeiten. Nach der Siesta leitet Elke eine weitere Yogasequenz. Gehzeit: 4.5h. Yoga: 2.5h
7. April	Yoga am Morgen. Danach geht es zu Fuss in Richtung grosse Dünen vorbei an Tamarinden, einer der einzigen Bäume, die in der Trockenheit noch wachsen. Camp in der Dünenlandschaft von Erg Sahel. Yoga am späten Nachmittag. Gehzeit: 3.5h. Yoga: 2.5h
8. April	Nach dem Morgenyoga tauchen wir in die grosse Weite im Sand und in den Dünen von Bounou, mit Blick auf Palmenhaine und weit entfernte Gebirgszüge. Wir freuen uns auf eine Dusche im Camping in Ouled Driss (oder im Wüstencamp), wo wir im Zweierzimmer oder Wüstenzelt übernachten. Am Nachmittag entspannen wir uns im Yoga. Wer will besucht das kleine Nomadenmuseum im Dorf. Gehzeit: 4.5 Stunden. Yoga: 2.5h
9. April	Early Bird Yoga, Frühstück und Rückfahrt im Minibus über Zagora bis zur berühmten Kasbah Ait Ben Haddou. Während der Überfahrt Besichtigung einer Töpferei-Kooperative und einer Koranschule. Nach der Ankunft leitet Elke eine weitere kurze Yogasequenz. Nachtessen und Übernachtung bei einer einheimischen Familie. Fahrzeit: 4h. Yoga: 2h
10. April	Rückfahrt von Ait Ben Haddou bis nach Marrakesch über das Telouet-Tal im Minibus – eine der schönsten Fahrstrecken Marokkos. Mittagessen Übernachtung im Riad. Nachtessen auf eigene Faust oder auf Bestellung im Riad möglich. Fahrzeit: 5h
11. April	Transfer zum Flughafen oder individuelle Weiterreise. Auf ein Wiedersehen! Inshallah.

**Vor- oder Anschlussprogramm:**

Vielleicht reist ihr schon früher an oder bleibt noch länger in Marokko. Hammams, Paläste, Gärten und das bunte Treiben auf den Souks in Marrakesch laden zum Besuch ein. Oder soll es ein Ausflug ans Meer oder ins nahe gelegene Atlasgebirge sein? Wir beraten Dich gerne.

**Preise:**

Kosten pro Person bei 4-6 Personen:		1140 Euro
Kosten pro Person bei 7-10 Personen		1050 Euro
Einzelzimmer- und Einzelzeltzuschlag		80 Euro
Kleingruppenzuschlag bei 3 Personen		250 Euro
<p><b>Im Preis inbegriffen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Transfers Flughafen</li> <li>- Alle Inlandtransfers im Minibus und 4x4-Personenfahrzeug</li> <li>- Unterkünfte gemäss Programm</li> <li>- Vollpension unterwegs. Zimmer Frühstück im Riad in Marrakesch.</li> <li>- Lokaler Reiseleiter, Chauffeur, Koch, Maultierführer</li> <li>- Tragetiere</li> <li>- Yogaunterricht</li> <li>- Yogadecken und Kissen stehen zur Verfügung</li> <li>- Einer- und Zweierzelt, Toiletten- und Duschzelt</li> </ul>	<p><b>Im Preis nicht inbegriffen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anreise Marokko</li> <li>- Reiseversicherung (Repatriierung, Heilungskosten, Notfalltransport, Reiseannulationskosten, Reisegepäck)</li> <li>- Persönliche Ausgaben während der Reise, Museumseintritte, Getränke</li> <li>- Trinkgeld lokale Reiseleitung und sein Team</li> <li>- Persönliche Yogamatte (kann auch zur Verfügung gestellt werden)</li> </ul>	