

Yoga und Wüstenwandern Komfort (9 Tage)

Eine Reise für Geniesser und Geniesserinnen

16. – 24. November 2019

Yoga und Wüstenwandern ist eine Reise für Geniesser und Geniesserinnen. Auf kurzen Etappen wandern wir in der Morgenfrische in die Welt der absoluten Stille, der Einfachheit und der Ruhe. Am Nachmittag dehnen und entspannen wir unseren Körper mit achtsamen Yogaübungen und lassen auch unseren Geist zu Ruhe kommen. Unser Berberteam hält Naturgesang und Tamburin für den Abend bereit. Zum Abschluss erwarten uns in Marrakesch das bunte Treiben der Bazars, eine Unterkunft wie in 1001 Nacht.



Anforderungen:

Keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

Mittlere Kondition für
2-3 Stunden einfaches Wandern
mit Tagesrucksack.

Verpflegung:

Reichhaltige Küche auf Wunsch
vegetarisch.

Vollpension

Unterkunft:

3 Nächte im Riad (3-4 Sterne) Doppelzimmer in Marrakesch
1 Nacht im Hotel (3-4 Sterne) Doppelzimmer in Ait Ben Haddou
1 Nacht im Hotel (3-4 Sterne) Doppelzimmer in Ouarzazate
3 Nächte im Wüstencamp, Doppelzimmer im Fixzelt in der Wüste

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. Mit ihrem einfühlsamen Wesen geht sie problemlos auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Yogateilnehmer/innen ein.

Wünschen Sie zusätzlich ein **Vorab- und Anschlussprogramm**, so beraten wir Sie gern.

Route

16. Nov	Ihr werdet von der Reiseleitung am Flughafen abgeholt. Transfer ins Riad mitten in der Medina. Nachtessen im Riad. Treffen mit Momo und Elke abends im Riad.
17. Nov	Fahrt über den Tichka-Pass im Hohen Atlas im Minibus. Mittagessen in Telouet, wo es die besten Tajines von ganz Marokko gibt. Besichtigung der kleinen Kasbah in Telouet. Weiterfahrt auf den Spuren der Salzkaravanen bis nach Ait Ben Haddou. Sie übernachten im Dorf neben der weltberühmten Kasbah, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Besichtigung der Kasbah. Nachtessen im Hotel. Abends strecken wir unsere Glieder während einer Yoga-Session. Fahrzeit: 5h Yoga: 1.5h
18. Nov	Nach dem Frühstück geht die Fahrt weiter in Richtung Süden bis nach Zagora und danach an den Ausgangspunkt der Wüstenexkursion. Dort warten die Dromedarführer auf uns. Hoch zu Dromedar geht es ca. eine Stunde in die Wüste bis zum Fixcamp. Hier richten wir uns ein und geniessen zum ersten Mal den malerischen Sonnenuntergang während einer Runde Yoga in der Wüste. Fahrzeit: 5h Dromedarreiten: 1h Yoga: 1.5h
19. -20. Nov	Vom Wüstencamp aus unternehmen wir am Morgen, wenn die Wüste noch angenehm frisch ist, kurze Wanderungen zu Fuss oder auf dem Dromedar. Nach dem Mittagessen und der Siesta kräftigen, lockern und entspannen wir unseren Körper bei sanftem Yoga. Anschliessend hält das Team so einige Wüsten-Überraschungen bereit. Gehzeit u/o Dromedarreiten: 2-3h, Yoga: 1.5h
21. Nov	Heute verlassen wir das Wüstencamp und geniessen anschliessend die Fahrt zurück in Richtung Norden. Unterwegs Mittagessen in Zagora im Restaurant. Von dort geht es weiter bis nach Ouarzazate, wo wir uns und im Hotel einrichten. Elke unterrichtet eine weitere Runde Yoga. Gehzeit: 1h, Fahrzeit: 5h Yoga: 1.5h
22. Nov	Weiterfahrt in Richtung Tichka-Pass auf einer direkten Route bis nach Marrakesch. Wir erkunden die Souks in Marrakesch und treffen uns für ein Abendessen in der Medina. Übernachtung im Riad. Fahrzeit: 4h
23. Nov	Stadtexkursion und individuelles Erkunden von Marrakesch. Hammams, Paläste und Gärten warten auf Sie. Vielleicht schlendern sie auch einfach durch die Souks und schauen dem bunten Treiben zu. Wir feiern den letzten gemeinsamen Abend wohl bei einer letzten Tajine oder vielleicht doch lieber bei einem Couscous.
24. Nov	Transfer zum Flughafen oder individuelle Weiterreise. Auf ein Wiedersehen! Inschallah

Preise:

Kosten pro Person bei 4 Personen		1850 Euro
Kosten pro Person ab 5 – 10 Personen		1620 Euro
Kosten pro Person Yoga-Unterricht (5 Doppel-Lektionen à 1.5h)		130 Euro
Einzelzimmerzuschlag		180 Euro
Miete Yogamatte		10 Euro
<p>Im Preis inbegriffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Transfers Flughafen - Alle Inlandtransfers im Minibus und 4x4-Personenfahrzeug - Unterkünfte gemäss Programm - Vollpension - Lokaler Reiseleiter, Chauffeur, Koch, Maultierführer - Tragetiere - Yogaunterricht - Yogadecken und Kissen stehen zur Verfügung 		<p>Im Preis nicht inbegriffen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anreise Marokko - Reiseversicherung (Repatriierung, Heilungskosten, Notfalltransport, Reiseannulationskosten, Reisegepäck) - Persönliche Ausgaben während der Reise, Museumseintritte, Getränke - Trinkgeld lokale Reiseleitung und sein Team - Persönliche Yogamatte (kann auch gemietet werden)