

Zeit für dich genießen an einem magischen Kraftort direkt am Meer

Yogawoche mit Susan Connor in Marokko

12. – 18. Oktober 2019 in Tafedna

Zum dritten Mal führt Susan Connor ihre Yogawoche während den Herbstferien in Marokko durch. Es findet statt in einem idyllischen, charmanten und ruhigen Berber Fischer-Dorf, an einem naturbelassenen Sandstrand weit weg vom Touristen-Rummel. Ein mystischer Ort der dich bereits bei der Ankunft die Alltagshektik, Erwartungen und Sorgen vergessen lässt sowie Körper und Geist in Einklang bringt.

Willkommen im bezaubernden Tafedna an Marokkos Westküste

Das Hôtel de Charme in Tafedna bietet Komfort auf natürliche Weise; 13 grosse und geschmacksvoll eingerichtete Zimmer, jedes mit eigenem Bad und Terrasse mit Sicht auf den blühenden Garten mit Swimming Pool. Es lädt ein zum Entspannen und Verweilen, sich in der Stille mit der Natur zu verbinden, am naturbelassenen Sandstrand entlang spazieren sowie gewürzvolle marokkanische Spezialitäten und den Komfort des Hotels genießen.

Program

Treffpunkt ist am Samstag, 12. Oktober 2019 um 17.30 zur ersten gemeinsamen Yogasession und anschliessendem Nachtessen im Hotel.

Das Retreat endet am Freitag, 18. Oktober 2019 um ca. 11.00 Uhr nach dem Brunch.

So/Mo/Di/Do/Fr

07.15 Freiwillige Meditation
08.00 - 09.30 Morgenyoga
10.00 - 11.00 Brunch
11.00 - 17.00 Freie Zeit
17.00 - 18.30 Abendyoga
19.00 Abendessen

Mittwoch

07.15 Freiwillige Meditation
08.00 - 09.30 Morgenyoga
10.00 - 11.00 Brunch
11.00 - 19.00 Optionaler Ausflug nach Essaouira mit Besuch bei Argan-Öl Kooperative
20.00 Abendessen

Freitag

07.15 Freiwillige Meditation
08.00 - 09.30 Morgenyoga
10.00 - 11.00 Brunch
11.00 - 12.00 Check-out und Transfer zum Flughafen

Kursort

TASGUA-YAN Hôtel de Charme in Tafedna
Province d'Essaouira, Marokko
www.tasgua-yan.com

Mahlzeiten

Die Mahlzeiten im Tasgua-Yan werden mit frischen saisonalen Produkten aus der Region zubereitet. Viel Gemüse, Fisch (von den lokalen Fischer gefangen), gelegentlich Rindfleisch & Hähnchen, diverse Tajines, Reis-Gerichte, Linsen, Couscous etc.

Brunch und Nachtessen sind im Zimmerpreis enthalten. Taxen, Wasser, Süssgetränke, Nespresso Kaffee und Alkohol gelten als Extras und müssen zusätzlich bezahlt werden.

Bitte spezielle Diäten frühzeitig melden! Möglicherweise fällt ein Zuschlag an da Gluten- & Laktose freie Zutaten sehr teuer und teils schwierig zu finden sind in Marokko.

Für das Mittagessen gibt es eine Auswahl von frischen Salate, Sandwichs, Omeletten etc. zum individuell bestellen und selber bezahlen.

Aktivitäten

Nebst dem Yoga habt ihr die Auswahl folgender Aktivitäten:

- Traditionelles Hammam (findet in der Villa oben im Dorf statt, ca. 2km vom Hotel). Ist traditionell mit Holz angefeuert und hat Platz für jeweils 3 Personen.
- Einstündige Ganzkörper-Massage
- Nachmittags-Ausflug nach Essaouira (ist ca. 1 Stunde Fahrt) mit Besichtigung der Kooperative in welcher die Frauen aus dem Dorf Argan-Öl zubereiten und Argan-Produkte von guter Qualität gekauft werden können
- Kochkurs im Hotel
- Surfen (ab 4 Personen, mind. 4h Zeit nötig)

Beim Ausflug nach Essaouira fallen lediglich die Transportkosten an. Ihr könnt die Stadt selbständig und mit den anderen Teilnehmenden besuchen und in der Altstadt und den schmucken Läden verweilen. Die Preise für Massage/Hammam etc. werden zu einem späteren

Zeitpunkt bekannt gegeben. Das Hotel ist daran sein eigenes Hammam zu bauen, mal schauen ob es im Oktober bereits fertig ist.

Die Gegend um das Hotel und der naturbelassene Strand lassen sich gut individuell Auskundschaften, es ist eine sichere Gegend.

Kosten

Kurskosten

CHF 470.- für 11x Yoga mit freiwilliger Meditation morgens

Die Kurskosten sind bei der Reservation direkt an Susan Connor zu überweisen. Die Konto-Angaben sind auf der Webseite yogaamfluss.ch bei ‚Studio‘ zu finden oder am Ende dieses Dokuments.

Unterkunftskosten

EUR 468.- für 6 Nächte im Doppelzimmer

EUR 648.- für 6 Nächte im Einzelzimmer

Die Unterkunftskosten sind pro Person inkl. Brunch / Nachtessen / Kaffeepause von 10-17h (Kräutertees, Kaffee im Thermos, Rosinen etc.

Exkl. Wasser, Alkohol, Süssgetränke, Kapsel-Kaffee & Taxen.

Die Hotelkosten sind während der Yogawoche vor Ort zu begleichen.

Anreise & Transport

Der nächste Flughafen zu Tafedna ist Essaouira mit nur wenigen Verbindungen ab Frankreich (Lyon & Paris) und England (Luton) nach Essaouira von Transavia und Easyjet.

Der Flughafen Agadir ist gute 2,5 Stunden Fahrt von Tafedna entfernt und der Flughafen in Marrakech 3,5 Stunden. Marrakech bietet die meisten Verbindungen. **Flug unbedingt möglichst früh buchen**, die Preise steigen stets während den Herbstferien!

Folgende Fluggesellschaften fliegen nach Marrakech: Swiss/Edelweiss ab Zürich, Easyjet ab Basel, Royal Air Maroc mit Umsteigen in Casablanca. TAP, IBERIA & Vueling (nicht direkt).

Es lohnt sich möglichst direkt zu fliegen oder beim Umsteigen (besonders in Casablanca) genug Zeit einzuplanen damit das Gepäck mitkommt. Fehlendes Gepäck muss am Folgetag persönlich am Flughafen abgeholt werden.

Es werden von uns Taxis organisiert welche euch vom Flughafen oder Marrakech City nach Tafedna fahren. Preis des Shuttles für 1-7 Personen ist ca. 110 Euro pro Weg. Es empfiehlt sich in Gruppen anzureisen.

Die günstigste Anreise von Marrakesch nach Essaouira ist mit dem Bus von SUPRATOOURS www.oncf.ma oder CTM www.ctm.ma. Die Fahrt dauert 2.5 Stunden und kostet 8 Euro. Es sind sichere und komfortable Cars. Es empfiehlt sich das Busticket im Voraus zu kaufen um sich einen Platz zu sichern!

Marrakech ist eine lebendige und faszinierende Stadt. Es lohnt sich ein, zwei Tage vorher anzureisen um die Stadt zu erleben.

Marokko ist ein sicheres und stabiles Land und das Volk friedvoll und zufrieden. Lächle, sei offen den Einheimischen gegenüber und schenke ihnen ein Lächeln. Respektiere ihre Religion, reise mit gesundem Menschenverstand ... und erlebe eine rührende Gastfreundschaft und Herzlichkeit.

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt bei Susan Connor im Yoga am Fluss oder per Email: info@yoga-fit.ch

Koordination und Kontakt in Marokko

Lisa Krauer ist eure Kontaktperson vor Ort. Sie kümmert sich um die Unterkunft und Transporte und betreut uns während der Yogawoche vor Ort. Lisa kommt ursprünglich aus der Schweiz und führt mit ihrem marokkanischen Partner zusammen die Surfschule Dancing the Waves in Tafedna.

Bitte meldet euch direkt bei Lisa falls ihr Fragen zu Land, Hotel und Anreise habt sowie zusätzliche Nächte in Tafedna bleiben möchtet.

Lisa Krauer, Tel. +212 (0)6 5277 5183 (Tel. oder WhatsApp)
Dancing the Waves Sarl., Villa Aljana, Douar Ait Tamlala, Tafedna bei Essaouira, Marokko
contact@dancingthewaves.com - www.dancingthewaves.com

Konto-Angaben von Susan Connor für die Überweisung der Kurskosten von CHF 470.-:
Zuger Kantonalbank, 6301 Zug
CH64 0078 7000 4721 5740 7
Carpe Diem
Inh. Susan Connor
8005 Zürich
Konto 80-192-9

*"Life isn't about waiting for the storm to pass...It's about learning to dance in the rain."
- Vivian Greene -*