



# *Inner Freedom*

## *Dein ReConnect Retreat*

**26. Sept. - 3. Okt. 2020**

**Die ganzheitliche Anusara-Yogawoche mit Bettina & Michael  
im wunderschönen Tafedna an Marokkos Atlantikküste**



*Eine Anusara-Yogawoche für alle Levels an diesem wunderbaren Retreatort - in positiver Gesellschaft und mit ausgewogenem Essen - hilft Dir, auf allen Ebenen aufzutanken, Deinen Geist zu klären und Dich neu auszurichten.*

*Diese Woche ist eine Investition in Dich und Dein Leben!  
Egal wie viel Yogaerfahrung Du hast, Du wirst durch die professionelle, präzise Anleitung und erfahrene Begleitung von Bettina und Michael profitieren können und den Tiefgang der Woche nachhaltig spüren.*

## Willkommen im bezaubernden Tafedna, südlich von Essaouira

Zum ersten Mal führen wir eine Yogawoche direkt an der Atlantikküste durch, weil die Kraft des Meeres und die Weitsicht unserer Meinung nach einen speziellen Erholungscharakter haben und „inner Freedom“ in uns inspirieren.

Die Woche findet in Kooperation mit der Organisatorin und früheren Event-Managerin **Lisa Krauer**, die seit Jahren hier in diesem idyllischen, charmanten und ruhigen Berber Fischer-Dorf namens **Tafedna** wohnt, an einem naturbelassenen Sandstrand weit weg vom Touristen-Rummel statt. Ein mystischer Ort, der Dich bereits bei der Ankunft die Alltagshektik, Erwartungen und Sorgen vergessen lässt, sowie Körper, Herz und Geist in Einklang bringt.

Lisa Krauer ist Deine 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.

Das liebevoll eingerichtete Hotel **TASGUA-YAN** befindet sich idyllisch eingebettet zwischen Hügeln mit Argan-Bäumen. Ein kraftvoller und noch unbekannter Ort, welcher mit seiner bezaubernden Schönheit das ideale Umfeld für die Durchführung unseres Retreats bietet.

Das Hotel verfügt über 13 grosszügige und geschmackvoll eingerichtete Zimmer mit eigenem Bad und privater Terrasse. Von jedem Zimmer hat man eine wunderschöne Aussicht auf den blühenden Garten mit Swimming Pool, die Argan-Hügel und den Atlantik hinter den Sanddünen.



Die vorderen 9 Zimmer haben die Terrasse vorne mit Blick in den Garten mit Pool. Die hinteren 4 Zimmer verfügen über eine private Dachterrasse, welche via Treppe von innen zugänglich ist.

Alle Zimmer sind mit Klima-Anlage (auch zum Heizen), Cheminée „Berber-Heizung“ und einem Safe ausgestattet und können als Einzel-, Doppel- oder Dreier-Zimmer belegt werden. Das Heisswasser in der Dusche wird mit Solar-Energie erzeugt.

Der Salon dient als Yogaraum und bietet mit der grossen Fensterfront eine wunderschöne Aussicht in den Garten, die Argan-Hügel und auf den Atlantik. Es sind gängige Yoga-Matten, Blöcke, Gurte und Kissen vorhanden, wer aber eine eigene Yogamatte vorzieht, kann diese selbst mitnehmen.

Der Pool im Garten ist ungeheizt und rundherum mit Liegestühlen und Windschutz zum Entspannen ausgerüstet.

Im Hauptgebäude des Hotels (Salon, Essbereich und Terrasse) gibt's gratis WiFi. In den Zimmern hat es weder Telefon noch Fernseher.



## Programm

Treffpunkt ist am Samstag 26. September 2020 um 17.30 Uhr zur ersten gemeinsamen Welcome-Yogasession und anschliessendem Nachtessen im Hotel. Falls Dein Flug später ankommt, erwarten wir Dich spätestens am Sonntagmorgen um 8.00 Uhr zur ersten Morgen-Yogasession.

Das Retreat endet am Samstag 2. Oktober 2020 offiziell mit dem Nachtessen. Am Samstag gibt es vor dem Frühstück die Gelegenheit für individuelle Morgenpraxis, um auf die Abreise vorzubereiten.

### So/Mo/Di/Do/Fr

08.00 - 09.15 Aufwärmen und Dehnen  
09.15 - 09.45 Tee & Kaffee-Pause, kleine Snacks  
09.45 - 11.15 Anusara-Morgenklasse  
11.30 - 12.30 Brunch  
12.30 - 18.00 freie Zeit, Massagen, Privat-Sessions  
18.00 - 19.15 Abendyoga ,Atmen, kurze Meditation  
19.30 Abendessen

### Mittwoch

08.00 - 09.30 Anusara-Morgenklasse  
10.00 - 11.00 Brunch  
11.00 - 19.00 Optionaler Ausflug nach Essaouira, mit Besuch bei Argan-Öl Kooperative  
20.00 Abendessen

### Samstag

08.00 - 08.45 Individuelle Morgenpraxis  
09.00 - 10.00 Frühstück  
10.00 - 11.00 Check-out und anschliessend Transfer zum Flughafen oder nach Marrakech

## Mahlzeiten

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

**Morgenpause-Snacks, Brunch und Nachtessen, sowie Wasser während den Mahlzeiten, tagsüber Kräutertee und 3l Wasser pro Person sind im Zimmerpreis enthalten.** Taxen, 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- und Laktosefreie Zutaten sehr teuer und teils schwierig zu finden sind in Marokko.

Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt es eine Auswahl von frischen Salate, Sandwichs, Omeletten etc. zum individuell bestellen und selber bezahlen.

## Aktivitäten

Nebst dem Yoga hast Du die Auswahl an folgenden Aktivitäten:

- Einstündige Ganzkörper-Massage
- Das Hotel plant ein eigenes Hammam zu bauen und wartet derzeit auf die Genehmigung (was in Marokko länger dauern kann) - hoffen wir, dass es bis September fertig ist.
- 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
- Wellenreiten 35 € pro Person (ab 4 Personen, mind. 3h Zeit nötig)

- >> Für die meisten Aktivitäten ist eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen nötig. Die Preise können je nach Anzahl Personen sowie Verfügbarkeit variieren.

Beim Ausflug nach Essaouira fallen lediglich die Transportkosten an. Du kannst die Stadt selbständig und mit den anderen Teilnehmenden besuchen und in der Altstadt und den schmucken Läden und Cafés verweilen.

Die Gegend um das Hotel, die für Wanderungen geeignet sind und der naturbelassene Strand lassen sich gut individuell erkundschaften.

## **Kosten**

### Kurskosten

CHF 687.- für 23 h Yoga-Unterricht, zusätzliche sporadische Programminputs von Bettina und Michael (freiwillig), plus Betreuung und Beratung durch Lisa Krauer vor und während des Retreats

### Unterkunftskosten

EUR 597.- für 7 Nächte im Doppelzimmer

EUR 827.- für 7 Nächte im Einzelzimmer

Die Unterkunftskosten sind pro Person inkl. Brunch, Kaffeepause, Nachtessen sowie Wasser während den Malzeiten, tagsüber Kräutertee und 3l Wasser pro Person.

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

Die Hotelkosten können:

- im Voraus mit Kreditkarte und Banküberweisung bezahlt oder bar (Euro oder Dirham) oder
- mit Kreditkarte (+3%) vor Ort im Hotel beglichen werden.

Es können jeweils täglich bis zu 2000 Dirham (ca. EUR 200) am Geldautomaten abgehoben werden. Bitte sicherstellen, dass Deine Bankkarte für Marokko freigeschaltet ist. Am einfachsten ist es, genug Euros mitzubringen und einen Teil davon vor Ort in Dirham zu wechseln.

Die Kosten für Transport und Aktivitäten sind bar (Euro oder Dirham) vor Ort an Lisa zu bezahlen.

## **Anreise & Transport**

Marrakech ist eine lebendige und faszinierende Stadt. Es lohnt sich ein, zwei Tage vorher anzureisen oder hernach länger zu bleiben, um die Stadt zu erleben. Essaouira ist eine kleinere Version, auch sehr interessant!

Wir empfehlen die Reisevariante, die wir selbst auch wählen:

### **Für Teilnehmende aus der Zürich-Region:**

**mit Swiss direkt von Zürich nach Marrakech am Freitagnachmittag, 25. 9. 20**

**1x Übernachtung in einem Riat, gemeinsamer Shuttle am Samstag um den Mittag rum nach Tafedna. Die Shuttlekosten werden auf die Mitfahrenden aufgeteilt.**

**Nach dem Retreat am Samstag vor dem Mittag gemeinsamer Shuttle nach Marrakech:**

**- Entweder Rückflug am Samstag**

**- 2 Nächte von Samstag bis Montag in Marrakesh und Direktflug am Montagabend zurück nach Zürich.**

**- Alternativ Ausflug in die Wüste. Lisa berät Dich gerne.**

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 möglichst früh buchen, die Preise steigen stets während den Herbstferien!

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

Folgende Fluggesellschaften fliegen nach Agadir: Easyjet ab Basel, Royal Air Maroc ab Zürich mit Umsteigen in Casablanca

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 Dich 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.

Essaouira Stadt/Flughafen nach Tafedna (63 Km):	EUR 40 pro Weg
Marrakech Stadt/Flughafen nach Tafedna (231 Km):	EUR 110 pro Weg
Agadir Stadt/Flughafen nach Tafedna (137 Km):	EUR 110 pro Weg

Die günstigste Anreise von Marrakech nach Essaouira ist mit dem Bus von SUPRATOOURS [www.oncf.ma](http://www.oncf.ma) oder CTM [www.ctm.ma](http://www.ctm.ma). Die Fahrt dauert 2.5 Stunden und kostet EUR 8. Es sind sichere und komfortable Cars. Es empfiehlt sich das Busticket im Voraus zu kaufen um sich einen Platz zu sichern!

Auf Anfrage bzw. sofern das Hotel vor/ nach dem Retreat nicht ausgebucht ist kannst Du gerne früher anreisen. Nach uns ist eine andere Gruppe dort und sehr wahrscheinlich ist dann kein Zimmer mehr frei.

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

## Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt per email über das SOMA Institut bei Bettina Keller Schörnig: [info@soma-institut.ch](mailto:info@soma-institut.ch). Darauf folgt eine Retreat-Bestätigung mit den Zahlungsangaben und Geschäftsbedingungen. Die Anmeldung ist mit der Einzahlung des Kursbetrages rechtsgültig.

## Koordination und Kontakt in Marokko

Bitte melde Dich direkt bei Lisa, falls Du Fragen zu Land, Hotel und Anreise hast, sowie zusätzliche Nächte in Tafedna bleiben möchtest.

Lisa Krauer, Tel. +212 (0)6 5277 5183  
(Tel. oder WhatsApp)  
Dancing the Waves Sarl.,  
Villa Aljana, Douar Ait Tamlala,  
Tafedna bei Essaouira, Marokko  
c o n t a c t @ d a n c i n g t h e w a v e s . c o m  
[www.dancingthewaves.com](http://www.dancingthewaves.com)

