



# Yoga&Surf Retreat

15.10.-20.10.2023

infos&anmeldung:  
[info@lilianemeier.com](mailto:info@lilianemeier.com)  
[contact@dancingthewaves.com](mailto:contact@dancingthewaves.com)

*Ab 1'275 € im DZ  
5 Nächte in der Villa Aljana  
Täglich Yoga & Meditation  
Täglich Surf Coaching  
Ausflug nach Essaouira  
Brunch & Nachtessen*

---

Im wunderschönen, abgelegenen Fischer,- und Berber Ort Tafedna, südlich von Essaouira, führen wir unser Yoga & Surfretreat an der Atlantikküste mit Lisa und Fayçal von «Dancing the Waves» durch.

Lass die Sonne im Herbst nochmals in dein Herz scheinen und erlebe mit uns ein unvergessliches Abenteuer.

Täglich finden Yoga,- und Meditationssessions und 4 Surf Sessions mit dem erfahrenen Instruktor Fayçal in Französisch und Englisch statt.

## *UNTERKUNFT*

Die charmante Surfvilla Aljana verfügt über diverse Zimmer zu den blühenden Gärten, und Argan-Hügeln neben den zauberhaften Sanddünen. Vier grosszügige Zimmer sind in der Villa mit privatem Bad und direktem Zugang zur Terrasse mit wunderschönem Blick aufs Meer. Die zwei alleinstehenden Bungalows im Garten haben Platz für zwei bzw. bis vier Personen und sind mit Sitzecke, Kitchenette, Kühlschrank und privater Pergola ausgestattet. Zwei schicke Berber Zimmer mit Doppelbett sind hinter der Villa mit Blick in die Hügel und Gemeinschaftsbad.

Die Zimmer werden individuell eingeteilt. Bitte bei Anmeldung bekannt geben wie flexibel ihr mit der Zimmereinteilung seid. Wir versuchen bestmöglich auf Eure Wünsche einzugehen.



## **ANREISE & TRANSFER**

Deine Anreise kannst du individuell wählen. Flüge nach Agadir oder Marrakesh empfehlen wir so früh wie möglich zu buchen. Die Herbstferien sind beliebt in Marokko und die Flüge entsprechend teurer.

Es fliegen Easyjet ab Basel/Genf nach Marrakech und Agadir sowie Edelweiss/Swiss ab Zürich nach Marrakech und Agadir. Es hat teils günstige Verbindungen mit TAP/IBERIA mit Umsteigen in Portugal/Spanien. Royal Air Maroc ist generell ziemlich teuer.

Der Transfer wird von Lisa organisiert. Bitte sendet ihr dazu eure genaue Ankunftszeit und Flugnummer. Sie arbeitet mit einer professionellen Transportfirma zusammen welche den Flughafen-Transfer sowie Transporte für allfällige Ausflüge durchführt. Die Transport-Kosten sind wie folgt:

Essaouira Stadt/Flughafen nach Tafedna (63 Km): 35 € pro Weg für 1-7 Personen  
Marrakech Stadt/Flughafen nach Tafedna (231 Km): 100 € pro Weg für 1-7 Personen  
Agadir Stadt/Flughafen nach Tafedna (137 Km): 85 € für 1-4 Pax, 100 € für 5-7 Pax



## **PROGRAMM**

15.10.

- Ausgedehnte Yogapraxis und anschliessende Meditation zum Ankommen (die Praxiszeit wird an Eure Flugzeit angepasst)

16./17./19.10.

- jeweils eine ausgedehnte Morgen-Yogapraxis mit Meditation  
- jeweils 2,5 - 3 Stunden Surfen anschliessend Yoga Nidra und Meditation  
- täglich Brunch und Nachtessen

18.10.

-Surfen bei Sonnen-Aufgang und optionaler Ausflug nach Essaouira mit Möglichkeit für Hammam und Massage

20.10.

- Morgen Yoga & Meditation  
Das Retreat endet um 11 Uhr nach dem Brunch

Die täglichen Yoga, -und Surf-Zeiten werden jeweils kurzfristig den Bedingungen des Meeres angepasst;-)

*Special:*

-Für deine Skatedrills kannst du dich in der Skate-Bowl auspowern



## *MAHLZEITEN*

Täglich werdet ihr mit einem Brunch und gemeinsamen Nachtessen verwöhnt. Die Mahlzeiten werden jeweils mit frischen und saisonalen Produkten aus der Region zubereitet. Es gibt viel Gemüse, Fisch (von lokalem Fischer gefangen), diverse Tajines, Reis-Gerichte, Linsen, Couscous etc.

Für den kleinen Hunger zwischendurch gibt's den ganzen Tag Früchte, Datteln, Mandeln, Wasser und Kräutertees.

Bitte spezielle Diäten frühzeitig melden. Möglicherweise fällt ein Zuschlag an, da Gluten- und Laktose- freie Zutaten teuer sind in Marokko.



## **YOGA & SURF RETREAT PAKET**

- \* 5 Nächte in wunderschöner Surf Villa mit grosszügigen Zimmern/Bungalows mit eigenem Bad, grossem gemeinsamen Salon sowie eine lauschige Lounge auf der Terrasse mit herrlichem Ausblick auf die Argan-Hügel und den Atlantik
- \* 8 Yoga & Meditation Sessions
- \* 4 Surf-Coaching Sessions mit Surf-Ausrüstung, Neopren & Transport
- \* Auswahl diverser Surfbretter, täglich passend zu den Wellen
- \* Skateboards damit du deine Surfhaltung in der Skate-Bowl optimieren/trainieren kannst
- \* Reichhaltiger Brunch mit Kaffee/Tee à discretion und währschaftes Nachtessen mit lokalem Fisch/Fleisch und frischem Gemüse
- \* Den ganzen Tag Früchte, Trockenfrüchte, Mandeln, Tee-Bar mit frischen Kräutern und lokalem Trinkwasser
- \* Wifi im Gemeinschaftsbereich der Villa
- \* Professioneller, erfahrener Instruktor der euch mit Leidenschaft das Surfen beibringt und täglich fördert

## **PREIS**

Retreat-Paket exkl. Reise: ab **1'275 Euro** im Doppelzimmer

Paket-Preis im Einzelzimmer ist 1'400 € sowie im 3-er Zimmer 1'250 €. Im Berber Zimmer ist das Package 1'200 € zu zweit oder 1'250 € bei Alleinbenützung. Der Preis im kleinen Bungalow ist gleich wie im Zimmer in der Villa. Der Preis im grossen Bungalow zu zweit ist 1'375 € sowie zu viert 1'225 € pro Person.

Bitte bei der Anmeldung die Yogakosten von 750 €, als Garantie, direkt an Liliane überweisen (siehe Konto-Angaben weiter unten).

Die Rest-Zahlung ist vor oder während dem Retreat an Lisa zu überweisen (siehe Konto-Angaben weiter unten). Sollte wegen COVID die Reise abgesagt werden, wird der volle Betrag zurückbezahlt. Bitte achtet bei der Flugbuchung auf eine Rückerstattung oder Versicherung.

Die Transportkosten sind in Bar (Euro oder Dirham) am Ende des Retreats an Lisa zu bezahlen.

750 EURO bitte auf folgendes Konto einbezahlen:  
Meier Liliane, Little Yoga, Bleulerstrasse 3, 8008 Zürich  
Postfinance, IBAN: CH68 0900 0000 8956 5627 9

Die Restzahlung des Pakets sowie allfällige zusätzliche Nächte, Mahlzeiten und Surf Sessions bitte auf folgendes Konto überweisen:

Lisa Krauer, Untere Leimenstrasse 6, 8718 Schänis  
ZKB Zürich, IBAN: CH36 0070 0114 5000 0436 9

Für Kinder unter 12 Jahren geben wir eine Reduktion von -10% auf das Paket. Surf Unterricht ist möglich ab 7/8 jährig sofern sie gute Schwimmer sind.

Bei den zusätzlichen Nächten gelten die normalen Zimmerpreise. Es gibt ein gängiges Frühstück (im Zimmerpreis inbegriffen), optional ein leichtes Mittagessen für 12 € sowie ein reichhaltiges Nachtessen für 18 € pro Person. Ein halber Tag Surfen ist 35 € sowie ein ganzer Tag 70 € inklusive Surfmateriale, Neopren & Transport zum Surfspot. Beim ganzen Tag Surfen ist auch das Mittagessen inklusive.

Gerne dürft ihr, auf Anfrage, bereits früher anreisen bzw. länger bleiben.

## **ANMELDUNG**

Bitte melde dich per Email bei [info@littleyoga.ch](mailto:info@littleyoga.ch) oder [contact@dancingthewaves.com](mailto:contact@dancingthewaves.com) an.

Nach der Einzahlung von 750 Euro ist dein Zimmer reserviert.

## **KONTAKT IN MAROKKO**

Ich freue mich sehr, in Kooperation mit Lisa das dritte Retreat durchzuführen. Bei Fragen zum Land, Villa Ajana oder Anreise, sowie zusätzlichen Nächten in Tafedna oder einer Weiterreise durch Marokko, melde dich bitte direkt bei der bezaubernden Lisa.

Lisa Najy-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](mailto:contact@dancingthewaves.com) - [www.dancingthewaves.com](http://www.dancingthewaves.com)