INSPIRATION.YOGA

Yoga-Retreat Marocco
30. August bis 5. September 2020

RE-TREAT bedeutet Rückzug. *TASGUA-YAN, unser Hotel-Maison de Charme ist dein Rückzug in eine andere Welt. An der Atlantikküste, eingebettet in die malerische Felsküste von Iftane und über eine Schotterpiste zu erreichen. Im Norden liegt Essaouira, der Stadt der Winde, und im Süden Agadir. Einen Spaziergang entfernt liegt das Fischerdorf Tafedna. Wir wohnen in natur-steinfarbenen Mauern in großzügigen Zimmern mit Bad im marokkanischen Stil. Hier ist überall Licht, Sand, Ozean und Weite.*

YOGA. *Der Tag beginnt mit einer Stille-Meditation. Die Augen schliessen und das Herz öffnen. Zu Dir finden. Ankommen. Wenn dein Körper zur Ruhe kommt, kann auch dein Geist zur Ruhe kommen. Dann Asana-Praxis: Den Körper spüren, die Muskeln kräftigen, Strecken und Ausdehnen. Du wirst deine physischen und emotionalen Grenzen kennenlernen, und vielleicht wirst Du über deine Grenzen hinauswachsen.*

ZEIT FÜR DICH: Am Nachmittag kannst du die großzügige Pool-Oase im Hotel geniessen, den endlosen Strand entlang laufen oder die Felsküste erklimmen. Du kannst dir ein Board leihen und dich auf die die nächste Welle wagen oder das kleine Fischerdorf Tafedna erkunden. Die malerische Hafenstadt Essaouira liegt 60km entfernt – hier kannst du mit allen Sinnen eintauchen in die Medina mit allen ihren Farben, Gerüchen und Geschmäckern des marrokanischen Südens.

TERMIN: *30. Aug – 5. Sept 2020, An/Abreise individuell: Flug nach Marrakech oder Agadir, Sa/So 29.8./30.8., individuelle Abreise ab Samstag 5.9.*

YOGA: *Sonntag abend: ANKOMMEN, Kerntage Mo – Freitag: jeweils 3 Stunden Yoga-Praxis am Morgen, 2 Abende regenerative Yoga-Praxis und Meditation.*

KOSTEN: *Yoga-Retreat 400€, Hotel Ü&Brunch: ca. €80EZ /€60DZ.*

LEITUNG: Carolin Thywissen, Yoga in der Tradition von BKS Iyengar, Yogatherapie & Soulwork. Für alle Fragen, Bilder und Details zum Retreat: Info: mobil 0170/632 3638, https://inspiration.yoga/retreats/yoga-retreat-marokko, email: carolin@inspiration.yoga