

## Marokko: Heilreise 07.05. bis 14.05.2019

Bedürfnis nach Ruhe und trotzdem Lebendigkeit? In wunderschöne Villa am Meer auf einem Kap mit herrlicher Aussicht auf Sonnenuntergänge, mit komfortablen Zimmer, max. 8 Teilnehmer, begleitet dich erfahrene Therapeutin mit Yoga, Ayurveda, Pranayama, Tanz mit musikalischer Begleitung, Meditation, Massagen und Heilreisen in den inneren Raum der Stille.

Um unsere Freiheit zu erleben und zu genießen braucht es Freude für das Fremde, Offenheit für das Unerwartete und Neugier auf die persönliche Erkenntnisse.

### Reiseprogramm



#### 1. Tag 07.05.2019

Anreise nach Marrakesch, Transfers in die Villa am Meer in der Nähe von Essaoira.

Abendessen 18.00 Uhr Besprechung Ablauf „Maibaum Verbindung zum höheren Selbst“

Distanz: 170 km

#### 2. Tag 08.05.2019

08.00 Uhr Frühstück

09.30 Uhr bis 11.30 Uhr Tanz zum aufwärmen mit Djembe, Nasya mit Meerwasser und Pranayama

12.30 Uhr Mittagessen

16.30 Uhr bis 18.30 Uhr Yoga und meditativer Yoga Tanz mit Kora

19.00 Uhr Abendessen

20.00 Sonnenuntergangsmeditation, Musik, Mantra

#### 3. Tag 09.05.2019

08.00 Uhr Frühstück

09.30 Uhr bis 11.30 Uhr Tanz zum aufwärmen mit Djembe und Pranayama, ayurvedische Doshabestimmung und Auswahl richtiges Öl, Sesam mit Kräuter, Argan, Rosenöl oder Kokosnuss  
Ayurvedische Selbstmassage

12.30 Uhr Mittagessen

16.30 Uhr bis 18.30 Uhr Yoga und meditativer Tanz

19.00 Uhr Abendessen

20.00 Sonnenuntergangsmeditation Musik Mantra

4. Tag 10.05.2019

08.00 Frühstück

10.00 Uhr Transfer Essaouira

Mittagessen und Abendessen in Essaouira

Transfer ist dabei Mahlzeiten sind nicht inklusive

Essaouira, oft als "Juwel des Atlantiks" beschrieben, ist eine der schönsten und beliebtesten Städte an der Atlantikküste. Mit ihrer vollständig erhaltenen alten Medina und dem Charme, ist sie zweifellos einer der trendigsten Orte in Marokko. Auf einem Spaziergang entdecken wir die Sehenswürdigkeiten von Essaouira und haben Gelegenheit kleine Kostbarkeiten z.B. Arganöl einzukaufen.

Distanz: 40 km

5. Tag 11.05.2019 Möglicherweise Detoxtag und Stilletag

08.00 Uhr Besprechung Ablauf

09.30 Uhr bis 11.30 Uhr Ritualtanz mit Djembe, trinken heisses Salzwasser und Yoga für die Reinigung

12.30 Uhr Nach 6-8 Entleerungen Kicharee

16.30 Uhr bis 18.30 Uhr meditativer Yoga Tanz mit Kora, Reise zum Herzen

19.00 Uhr Suppe

20.00 Uhr Sonnenuntergangsmeditation und Musik Mantra, Vedisches Wissen von Prana der Lebensenergie

6. Tag 12.05.2019

08.00 Uhr Frühstück

09.30 Uhr bis 11.30 Uhr Tanz mit Djembe, Pranayama und Reise zum inneren Heiler

12.30 Uhr Mittagessen

16.30 bis 18.30 Uhr Yoga und meditativer Yoga Tanz mit Kora

19.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Sonnenuntergangsmeditation Musik, Mantra

7. Tag 13.05.2018

08.00 Uhr Frühstück

09.30 Uhr bis 11.30 Uhr Tanz mit Djembe und Pranayama, Reise zum Vertrauen und der Angst

12.30 Uhr Mittagessen

16.30 Uhr bis 18.30 Uhr Yoga und Kaschmir Yoga Tanz mit Kora

19.00 Uhr Abendessen

20.00 Sonnenuntergangsmeditation, Wunschzirkel in Verbindung mit Höherem Selbst „Phyllis Kristall“

8. Tag 14.05.2019

07.00 Uhr Frühstück

08.00 Uhr Transfer Marrakesch 170 km

Besuch vom Souk und Place El Fna in Marrakesch

12.30 Mittagessen und Weiterfahrt nach Marrakesch Flughafen

---

### **Allgemeine Reiseinformationen:**

#### **Reisedatum:**

07.05.2019 bis 14.05.2019

#### **Preis:**

**Reisepreis pro Person im Einzelzimmer mit eigenem Bad 1230.00 Sfr.**

**Reisepreis im Doppelzimmer mit Bad im Zimmer zum teilen zu zweit 1130.00 Sfr.**

**Teilnehmerzahl:**

4- 6 Personen. Die Reise wird ab 4 Personen durchgeführt.

**Inbegriffene Leistungen:**

- Alle Transfers vom Marrakesch Flughafen zur Villa und zurück
- Alle Transfers während der Reise gemäss Reisebeschreibung
- 1.5 Stunde Ayurvedamassage für jeden Teilnehmer. Termin sind am ersten Abend zu regeln bei mir. Zusätzliche Massagen können gebucht werden. Möglicherweise rückerstattbar bei Krankenkasse.
- Erfahrene Köchin

**Nicht inbegriffene Leistungen:**

- Flugtickets hin und zurück nach Marrakesch
- Persönliche Versicherung für Krankheit, Unfall, Gepäck. Bringen Sie bitte eine Kopie mit.
- Persönliche Ausgaben wie Getränke, Souvenirs etc.
- Eintritt für die Sehenswürdigkeiten
- Landesübliche Trinkgelder für das Begleitteam
- Einzelzimmer und Einzelzuschlag
- Die Mahlzeiten in Essaouira und Marrakesch.
- Zusätzliche Kosten bei Gepäck- und Flugverspätungen, Flugzeitenverschiebungen, Krankheit, Unfall, Bergrettung sowie Programmänderungen aufgrund höherer Gewalt, Wetter oder anderer Ereignisse

**Anforderungen:**

Dieser Workshop ist für alle geeignet, ob erfahren oder unerfahren. Etwas Neugier und Mut um die eigene Tiefe und Weite zu erforschen und offen zu sein für Neues. Die Villa auf dem Kap bietet uns einen spektakulären Background dafür.

**Unterkunft:**

Sehr charmante Villa mit 6 Doppelzimmer, jedes mit Badezimmer, im Still eines Riads. Traditionell im Berberstill eingerichtet. In der Mitte ein Swimmingpool und ein Billardtisch. Eine Katze gehört zum Haus. Ein Hammam steht zur Verfügung. Grosse Terasse wo wir tanzen und Yoga praktizieren. Achtung es gibt Treppen.

**Transfers:**

Alle Transfere werden von uns organisiert und richtet sich je nach Teilnehmerzahl.

**Team:**

- Jeannette Hug
- Musiker
- Gärnter und seine Schwester die kocht

**Wasser:**

Wir empfehlen Ihnen nur abgepackte Getränke zu trinken. Flaschenwasser gibt es überall günstig zu kaufen. Achten Sie darauf, dass die Flaschen beim Kauf versiegelt sind. Leitungswasser sollte man nicht trinken und auf Eiswürfel in Getränken besser verzichten.

### **Essen:**

Das Essen ist typisch marokkanisch: wir haben eine eigene Köchin.

Frühstück: Porridge, Kaffee, Tee, Milch, Brot, Konfitüre usw.

Mittagessen: warmes Essen, frische Früchte, Pfefferminztee

Abendessen: Gerichte wie z.B. Tajine oder Couscous, frische Früchte und warme Getränke Ingwertee

Bitte teile uns mit bei der Buchung, wenn Du Lebensmittelallergien hast oder eine spezielle Diät brauchst.

Obwohl ich mich vegetarisch ernähre buche ich Fisch und Meeresfrüchte, da wir in einem Fischerdorf leben ist das total frisch und wir unterstützen die Bewohner damit.

### **Ausrüstungsliste: "**

- Tagesrucksack (Fotoapparat, Wasserflasche, Picknick...)
- Yogamatte wenn möglich mitnehmen, oder Teppich unten kaufen.
- Warme Jacke und Pullover. Windschutzkleider da sehr windig
- Bequeme Kleider
- T-Shirts mit langen und kurzen Ärmeln
- Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme und Lippenpomade mit hohem Schutzfaktor
- Mückenschutz
- Bequeme gute Schuhe , der Weg ans Meer ist steil und steinig. Ca. 10 mintuen Fussmarsch
- Reiseapotheke (Persönliche Medikamente, etwas gegen Durchfall, Kopfschmerzen sind häufig durch den Entgiftungsprozess vom Atmen) Apotheken gibt es viele und die geben auch Antibiotika, Mückenschutz

### **Einreisebestimmungen für Marokko:**

Für die Einreise benötigen Sie einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate über das Ausreisedatum hinaus gültig ist. Für Schweizer wird kein Visum verlangt.

### **Gesundheit und Sicherheit:**

Spezielle Impfungen sind für die Einreise nach Marokko nicht erforderlich, aber es werden Typhus, Hepatitis, Tetanus und Polio empfohlen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Arzt für weitere Beratung und Informationen. Fast alle Marokkaner sind freundlich und ehrlich. Gewaltverbrechen sind sehr selten, jedoch ist es ratsam, überall vorsichtig zu sein.

Weitere Informationen: <http://www.safetravel.ch>

### **Klima:**

Das Klima in Marokko ist je nach Region, Höhe und Jahreszeit sehr unterschiedlich. In **Marrakesch** sind die Temperaturen angenehm warm und steigen bis 33 Grad am Tag.. An der **Atlantikküste** (Essaouira) weht immer eine Brise vom Meer her. Die Temperaturen am Tag sind angenehm (etwa 27 Grad Celsius) und in der Nacht kühl bis kalt ( 20 Grad Celsius).

Lesen Sie mehr über das Wetter in Marokko unter: <http://www.wetteronline.de/Marokko.htm>

**Strom und Telefon:**

Die marokkanische Netzspannung ist 220 V.

**Währung und Geldwechsel:**

Die offizielle Währung in Marokko ist der Dirham (DH), ein Dirham hat 100 Centimen. Die Ein- und Ausfuhr von Dirhams ist nicht erlaubt. Sie können Dirhams in Marokko am Flughafen, in den meistens Hotels, Banken und in allen städtischen Zentren wechseln. Bevor man aus Marokko abreist, müssen die restlichen Dirhams zurückgetauscht werden. Geldautomaten sind in ganz Marokko weit verbreitet. Akzeptiert werden ec-Karten und auch alle gängigen Kreditkarten wie Visa, MasterCard, Switchcard oder Cirrus. Normalerweise werden Kreditkarten in grossen Hotels, Geschäften und Restaurants akzeptiert.

Umrechnungstabelle für Währungen:

<http://www.umrechnung.org/waehrungen-umrechnen/waehrungs-kurs-umrechner.htm>

**Business- und Banköffnungszeiten:**

Winter: Montag bis Freitag 8.30-11.30 Uhr und 14.30-17.00 Uhr

Sommer: Montag bis Freitag 8.30 Uhr-14.00 Uhr

Öffnungszeiten während des Ramadans: Montag bis Freitag 9.00 Uhr-15.00 Uhr

**Wichtige Hinweise:**

- Zu dieser Zeit ist Ramadan. Bitte Rücksicht nehmen auf die Religion und ihre Sitten.
  
- Respektieren und achten Sie die lokalen Traditionen, religiösen Orte, Friedhöfe, Marabouts und Moscheen. Alkohol ist öffentlich nicht erlaubt. Essaouira ja
- Fotografieren Sie die Menschen nicht ohne ihre Zustimmung.
- Kleiden Sie sich in angemessener Weise, insbesondere außerhalb der städtischen Zentren.
- Geben Sie bettelnden Kindern keine Süßigkeiten, Kugelschreiber, Geld oder andere Dinge.
- Verwenden Sie Ihre rechte Hand beim Hände schütteln, beim Essen aus der gemeinsamen Schüssel und bei der Handhabung von Geld oder Waren.
- Berühren Sie als ein Zeichen von Respekt mit der rechten Hand Ihr Herz nach dem Händeschütteln mit jemandem.

Und was am Wichtigsten ist: Lächeln Sie und seien Sie freundlich. Ihre Freundlichkeit wird geschätzt und schnell erwidert. Lassen Sie Ihr Herz Ihr Führer sein...

- **Preis pro Person im Doppelzimmer inkl. Vollpension vom 07.05. bis 14.05.2019 inklusive Transport Flughafen und Ausflug nach Essaouira und Marrakesch. Zimmer in Villa, Yoga, Ayurveda, Pranayama und Meditation und 1.5 Stunden Ayurvedamassage mit zu Dosha passendem Öl  
Fr. 1230.00**

- **bitte mit der Anmeldung die Seminarkosten überweisen:  
Gesundheitspraxis Delphin Züricher Kantonalbank 8010 Zürich  
IBAN CH57 0070 0110 6000 9852 4**
- **Anmeldeschluß: 28.03.2019 Mindestteilnehmer 4, Maximum 6 Teilnehmer**
- **Annullierungsbedingung: Bei Annullation bis 28.03.2019 wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 100.00 beansprucht. Ab 28.03.2019 wird 100 Prozent verrechnet.**

**Bei Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung.**  
Wir freuen uns.....

Jeannette