



Yoga, Körper- und Seelenzeit in der Oase und im Wüstencamp

Diese abwechslungsreiche Rundreise führt uns in die nördliche Sahara. Inmitten der fantastischen Landschaft finden wir hier durch Yoga, Meditation und Atemarbeit unsere Mitte und innere Ruhe.

REISEPROGRAMM NACH TAGEN 8 TAGE | 7 NÄCHTE

TAG 1-2 | Zürich-Marrakech. Die „Perle des Südens“ zieht einen sofort in ihren Bann. Farbenprächtige Märkte mit Gewürzen, Früchten, Henna, Töpfer- und Silberwaren, Schmuck und Stoffen wetteifern um die Aufmerksamkeit der Besucher in den Gassen der Médina. Auf dem Jemaa-el-Fnaa, dem verrücktesten Platz Afrikas, bieten Gaukler, Akrobaten, Märchenerzähler, Musiker und Schlangenbeschwörer ihre Künste dar. Auf der halbtägigen Stadtführung besuchen wir den Palais Bahia, das Museum Dar-Si-Said, die Koranschule Ben Youssef sowie die Majorelle-Gärten. Dazu unternehmen wir einen ausgedehnten Rundgang durch die Souks. 2 ÜN im Gästehaus/Riad.

TAG 5-6 | Foug Tizza (Camp). Über den Tizi'n'Tiniffit-Pass (1680m) erreichen wir das fruchtbare Drâa-Tal mit vielen Dattelpalmen und Gemüseplantagen. Die Fahrt zur Oase Tazarine führt, teils auf Pisten, durch fantastische Dünenlandschaften, karge Steinwüsten und tiefe Schluchten. Unterwegs geniessen wir die Stille der Landschaft. Gegen Abend erreichen wir unser Wüstencamp. Das Leben im Camp ist ruhig und unspektakulär. Wir erkunden die Umgebung, geniessen lange Siestas und Yoga-Sessions, schreiben Tagebuch oder malen. Nachts erzählen wir uns am Feuer Geschichten, über uns der traumhafte Sternenhimmel. 2 ÜN im Wüstencamp.

TAG 7-8 | Tamdaght-Zürich. Abschied vom Wüstencamp. Die Rückfahrt führt über Sand- und Geröllpisten, später auf Asphalt nach Tamdaght (200km), wo wir im Gästehaus mit den schmucken Türmen übernachten. Am nächsten Tag reisen wir über das Atlas-Gebirge nach Marrakech zurück. Rückflug am frühen Abend nach Zürich. 1 ÜN im Riad.

TAG 3-4 | Tamdaght. Nach der Überquerung des Atlas-Gebirges über den Tizi'n'Ticka-Pass (2260m). erreichen wir, über unzählige Haarnadelkurven, die kleine Bergoase Tamdaght. Unser Gästehaus ist ein kleiner Palast mit vier Türmen, orientalisch eingerichteten Räumen, gemütlichen Salons und kleinem Swimmingpool. Hier lässt sich gut Yoga üben und dem süssen Nichtstun fröhnen. Am nächsten Tag besuchen wir das legendäre Ait Benhaddou mit seinen vielen mittelalterlichen Kasbahs (Lehmbauten). Daneben meditieren wir und unternehmen einen Ausflug nach Ouarzazate, dem „Tor zur Wüste“ (fak.). 2 ÜN im Gästehaus/Riad.

KÖRPER-SEELEN-ZEIT | Jeweils morgens und abends Pranayama/Meditation und 2 x täglich 1-2h Yoga bzw. „Körper-Seelen-Zeit“. Zudem für die Teilnehmenden während der Woche 1 Einzelsitzung mit Körperdialog und Atemtherapie (1h). Weitere Einzelsitzungen mit Zuschlag. Frühzeitige Anmeldung erwünscht!

REISE-/KURSLEITUNG | Durch Andrea Steiner (Atemtherapeutin), siehe S. 46.



PREISE PRO PERSON IN CHF

Reisepreis im Doppelzimmer/Doppelzelt **2'430**
Zuschlag Einzelzimmer/-zelt **450**
Zuschlag Kleingruppe 4-8 Tein. **Anfrage**

REISEDATUM: 12. – 19. April 2015. REISE-/KURSLEITUNG:

CH-Reise-/Kursleitung, zusätzlich lokaler Guide und Fahrer. **GRUPPE:** Min. 4, max. 12 Teilnehmende. Der Preis gilt bei 10-12 Personen. Ev. Kleingruppenzuschlag bei Nichterreichen. **INBEGRIFFEN:** Flug Schweiz-Marrakech und zurück mit EDELWEISS, inkl. Flugtaxen (Preisbasis Nov. 2014) • Rundreise gemäss Programm • Alle Transfers im klimatisierten Fahrzeug • Übernachtungen: 2 x Marrakech, DZ/Frühstück, 3 x Tamdaght, DZ/Halbpension, 2 x Wüstencamp, Doppelzelt/Vollpension • Reiseleitung • Änderungen vorbehalten. **NICHT INBEGRIFFEN:** Allfällige Einzelsitzungen • Trinkgelder • Oblig. Annullations- und SOS-Assistance-Versicherung ab CHF 59.

Ouarzazate	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tag °C	18	20	22	24	28	31	36	36	32	27	21	18
Regentage	7	6	6	6	4	2	0	1	1	4	6	8
Sonne (h)	7	8	8	9	9	11	12	11	9	8	7	7