

## **Yogawoche mit Susan Connor in Marokko**

### **5. – 11. Oktober 2024 in Tafedna**

Zum sechsten Mal führt Susan Connor von [yogaamfluss.ch](http://yogaamfluss.ch) ihre Yogawoche während den Herbstferien in Marokko durch. Es findet statt in einem idyllischen, charmanten und ruhigen Berber Fischer-Dorf, an einem naturbelassenen Sandstrand weit weg vom Touristen-Rummel. Ein mystischer Ort der dich bereits bei der Ankunft die Alltagshektik, Erwartungen und Sorgen vergessen lässt sowie Körper und Geist in Einklang bringt.

### **Willkommen im bezaubernden Tafedna an Marokkos Westküste**

Das Hôtel de Charme in Tafedna bietet Komfort auf natürliche Weise; 13 grosse und geschmacksvoll eingerichtete Zimmer, jedes mit eigenem Bad und Terrasse mit Sicht auf den blühenden Garten mit Swimming Pool. Die hinteren Zimmer haben je eine private Dachterrasse mit 360° Aussicht in die Hügel und den Atlantik. Es lädt ein zum Entspannen und Verweilen, sich in der Stille mit der Natur zu verbinden, am naturbelassenen Sandstrand entlang spazieren sowie gewürzvolle marokkanische Spezialitäten und den Komfort des Hotels geniessen.

### **Program**

Treffpunkt ist am Samstag, 5. Oktober 2024 um 17.30 zur ersten gemeinsamen Yogasession und anschliessendem Nachtessen im Hotel.

Das Retreat endet am Freitag, 11. Oktober 2024 um ca. 11.00 Uhr nach dem Brunch.

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

07.15 Freiwillige Meditation

08.00 - 09.30 Morgenyoga

10.00 - 11.00 Brunch

11.00 - 17.15 Freie Zeit

17.15 - 18.45 Abendyoga

19.15 Abendessen

#### **Mittwoch**

07.15 Freiwillige Meditation

08.00 - 09.30 Morgenyoga

10.00 - 11.00 Brunch

11.00 - 18.00 Optionaler Ausflug nach Essaouira mit Besuch bei Argan-Öl Kooperative

19.30 Abendessen

## **Freitag**

07.15 Freiwillige Meditation

08.00 - 09.30 Morgenyoga

10.00 - 11.00 Brunch

11.00 Check-out und Transfer zum Flughafen

## **Kursort**

TASGUA-YAN Hôtel de Charme in Tafedna

Province d'Essaouira, Marokko

[www.tasgua-yan.com](http://www.tasgua-yan.com)

## **Mahlzeiten**

Die Mahlzeiten im Tasgua-Yan werden mit frischen saisonalen Produkten aus der Region zubereitet und als Buffet serviert. Viel Gemüse, Fisch (von den lokalen Fischern gefangen), gelegentlich Rindfleisch & Hähnchen, diverse Tajines, Reis-Gerichte, Linsen, Couscous etc. Brunch, Nachtessen und Wasser (1L pro 4 Personen) während den Mahlzeiten 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- & Laktose freie Zutaten teuer sind in Marokko.

Für das Mittagessen gibt es eine Auswahl an frischen Salaten, Sandwichs, Omeletten etc. zum individuell bestellen und selber bezahlen.

## **Aktivitäten**

Nebst dem Yoga habt ihr die Auswahl folgender Aktivitäten:

- Traditionelles Hammam im Hotel mit Gommage während 50 Min. für 45 €
- Ganzkörper-Massage während 50 Min für 40 €
- Nachmittags-Ausflug nach Essaouira (1 ¼ Stunde Fahrt) mit optionaler Besichtigung der Kooperative in welcher die Frauen aus dem Dorf das exklusive Argan-Öl zubereiten und Qualitäts-Produkte verkaufen. Transportkosten ca. 15 € pro Person.
- Kochkurs im Hotel
- Surfen (ab 3 Personen, mind. 2,5 - 3 h Zeit nötig) für 35 € pro Person

Beim Ausflug nach Essaouira fallen lediglich die Transportkosten an. Ihr könnt die Stadt selbständig und mit den anderen Teilnehmenden besuchen und in der Altstadt, den schmucken Kaffees und Boutiquen verweilen.

Die Hügel hinter dem Hotel, die beeindruckende Schlucht mit Fossilien sowie der naturbelassene Strand bieten wunderschöne Spaziergänge an.

## **Kosten**

### Kurskosten

CHF 520.- für 11x Yoga mit freiwilliger Meditation morgens.

Die Kurskosten sind bei der Reservation direkt an Susan Connor zu überweisen.

Zuger Kantonalbank, 6301 Zug, IBAN: CH64 0078 7000 4721 5740 7

Carpe Diem, Inh. Susan Connor, 8005 Zürich, Konto 80-192-9

### Unterkunfts-kosten

786 € für 6 Nächte im Einzelzimmer

582 € pro Person für 6 Nächte im Doppelzimmer

546 € pro Person für 6 Nächte im Dreier-Zimmer

Die Unterkunftskosten sind pro Person inkl. Brunch, Nachtessen, 1 Flasche Wasser für 4 Personen während den Mahlzeiten / Kaffeepause von 10-17h (Kräutertees, Kaffee im Thermos, Rosinen, Mandeln etc.

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

Für die Benützung der Hotelanlage und Pool für Externe fällt eine Tagespauschale von 20 € an.

Die Hotelkosten können vorab via Kreditkarte oder Banküberweisung bezahlt werden (Details dazu folgen nach der Anmeldung). Ansonsten sind die Hotelkosten bei der Anreise bar oder mit Kreditkarte (+ 3% Kommission) vor Ort in Dirham oder Euro zu begleichen. Geldbezug gibt's nur in den grösseren Dörfern (30 Min von Tafedna entfernt) und man kann pro Tag max. 2 x 2000 Dirham (ca. 2 x 180 €) beim Geldautomaten abheben. Am einfachsten ihr bringt einiges an Bargeld in Euro mit.

## **Anreise & Transport**

Die Herbstferien sind beliebt in Marokko und die Flüge entsprechend teurer. Möglichst früh buchen lohnt sich!

Der nächste Flughafen zu Tafedna ist Essaouira mit nur wenigen Verbindungen ab Frankreich und Belgien mit Transavia, Ryanair und Easyjet. Der Flughafen Agadir ist 3 Stunden Fahrt von Tafedna entfernt und der Flughafen in Marrakech 3,5 - 4 Stunden. Marrakech bietet die meisten Verbindungen.

Folgende Fluggesellschaften fliegen nach Agadir: Swiss/Edelweiss ab Zürich, Easyjet ab Basel/Genf/Milano, Royal Air Maroc mit Umsteigen in Casablanca, TAP von Zürich via Lissabon.

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

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 euch vom Flughafen oder Stadtzentrum Essaouira, Agadir oder Marrakech direkt vor die Haustüre des Hotels fahren. Diese werden durch eine professionelle Transportfirma ausgeführt, welche komfortable und sichere Fahrzeuge hat und die Fahrer Englisch oder Französisch sprechen.

Preis des Shuttles ist 110 € von Marrakech, 100 € von Agadir sowie 40 € von Essaouira für 1-7 Personen pro Taxi/Weg. Es empfiehlt sich in Gruppen anzureisen, so könnt ihr die Transportkosten teilen.

Die günstigste Anreise von Marrakesch nach Essaouira ist mit dem Bus von SUPRATOURS [www.supratours.ma](http://www.supratours.ma) oder CTM [www.ctm.ma](http://www.ctm.ma). Die Fahrt dauert 2.5 Stunden und kostet ca. 10 Euro. Es sind sichere und komfortable Cars. Es empfiehlt sich das Busticket im Voraus zu kaufen um sich einen Platz zu sichern.

Marrakech ist eine lebendige und faszinierende Stadt. Es lohnt sich ein, zwei Tage vorher anzureisen um die Stadt zu erleben. Agadir ist eine moderne Stadt direkt am Strand mit dem grössten Souk (Markt). Die Altstadt wurde in den 60igern Jahren von einem Erdbeben zerstört.

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

## **Anmeldung**

Die Anmeldung erfolgt bei Susan Connor im Yoga am Fluss oder per Email: [info@yoga-fit.ch](mailto:info@yoga-fit.ch)

## **Koordination und Kontakt in Marokko**

Lisa Najy-Krauer ist eure Kontaktperson vor Ort. Sie kümmert sich um die Unterkunft und Transporte und betreut euch während der Yogawoche vor Ort. Lisa kommt ursprünglich aus der Schweiz und führt mit ihrem marokkanischen Mann zusammen das Surfcamp Dancing the Waves in der Villa Aljana in Tafedna.

Bitte meldet euch direkt bei Lisa falls ihr Fragen zu Land, Hotel und Anreise habt sowie zusätzliche Nächte in Tafedna bleiben möchtet.

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)