

## Yoga & Surf Retreat in Marokko

Samstag, 13. April bis Samstag 20. April 2019

You can't stop the waves, but you can learn to surf



An Ostern 2019 lassen wir den Winter hinter uns. Ab geht's nach Marokko, nach Tamragh in das charmante Surfhostel von Claudia & Jalal. Im „Surfcamp des Nations“ kümmern sie sich mit ihrem herzlichen Team um das Wohlergehen im Hostel und bieten die Surf Kurse an. Für totale Anfänger bis fortgeschrittene Surfer. Man kann sich auch einfach Material ausleihen bzw. sein eigenes mitbringen, um auf eigene Faust los zu ziehen.

Ein typischer Tagesablauf sieht so aus:

Wir starten zusammen auf der Dachterrasse mit Vinyasa Yoga in den Tag; Sonnengrüße & Co zum Wachwerden. Der Meerblick von hier ist wundervoll! Wer sich früher am Morgen

zu einer gemeinsamen Meditation treffen möchte, ist herzlich willkommen. Danach gibt's ein leckeres und reichhaltiges marokkanisches Frühstücks Buffet. Anschließend kann man sich im Wasser austoben und mit lizenzierten Surflehrern das Wellenreiten lernen oder eigenständig an seinen Surfkünsten feilen.

Bevor es wieder ein köstliches und frisches Abendbuffet gibt und wir den Abend ausklingen lassen, gibt's noch eine Runde regenerative Yogapraxis zum Durchatmen.

Insgesamt praktizieren wir ca. 2,5 Stunden Yoga am Tag, Asanas & Pranayama.

Einmal während der Woche pausiert das Programm und die Köchin hat abends frei. Hier ist Zeit für Ausflüge oder um die nähere Umgebung zu erkunden.

Die Retreat Woche startet am Samstag, 13. April (Anreisetag) und endet am Samstag, 20. April (Abreisetag). An diesen Tagen sowie am Ausflug Tag findet kein Yoga & kein Surfkurs statt.

## **Anreise**

Die einfachste Variante ist, nach Agadir zu fliegen. Gute Flüge gibt es auch nach Marrakesch, was auf jeden Fall einen Ausflug wert ist. Von Marrakesch kann man günstig mit dem Bus über den beeindruckenden Atlas nach Tamraght gelangen. Transfers zum Hostel können arrangiert werden. Mehr Infos auf Anfrage

## **Preise**

1 Woche im Mehrbettzimmer\*\* inklusive Verpflegung\*, Surfkurs, Surfmaterial & Yoga kostet 600,- €

1 Woche im Doppelzimmer inklusive Verpflegung\*, Surfkurs, Surfmaterial und Yoga kostet 620,- € pro Person

\*7 Mal Frühstück, 6 Mal Abendessen, \*\* 2-4 Personen

## **Anmeldung und Infos**

Andrea: [andrea@yogaflow-freiburg.de](mailto:andrea@yogaflow-freiburg.de)

Tel: 0170 3536516

siehe auch: [www.sdnsurfmorocco.com](http://www.sdnsurfmorocco.com)