

KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



Yoga in der Wüste von Marokko (18.-25. März 2017)

**Tauchen Sie komplett in die Wüste ein -
in die Freiheit, Weite und Unabhängigkeit!**

Yoga als Weg um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es bietet die Möglichkeit, Alltagsstress und gesundheitliche Herausforderungen zu meistern.

Durch die traditionellen Körperübungen, Atemtechniken und verschiedenen Formen der Entspannung und Meditation entsteht ein sicheres Gespür für die eigenen Lebensenergien. Yoga ermöglicht eine Entspannung unter Anspannung.

Reisen öffnet den Geist für neue Erfahrungen. Die Begegnung mit anderen Kulturen, Landschaften und Menschen kreiert Glücksmomente und bereichert uns auf vielfache Weise. Mit unserem Programm wollen wir das aktive Erleben des Reisens mit der wohltuenden Wirkung des Yogas verbinden. So werden unsere Reisen zu einer ganzheitlichen Erfahrung für alle Sinne.

Vorkenntnisse der Yogapraxis sind nicht zwingend erforderlich und Anfänger jederzeit willkommen.

Mit unseren Reisen möchten wir Entwicklung, Wachstum und Dialog fördern. Wir möchten es Ihnen ermöglichen, durch eine gut organisierte und sicher geführte Reise, die Schönheit der marokkanischen Landschaft, die Vielfalt und Faszination der orientalischen Kultur zu erkunden. Die Entspannung und Anregung unserer Programme kann helfen, Ihr im Alltag oft strapaziertes Kraftreservoir aufzufüllen. Eine wertvolle Unterstützung dabei bieten die verschiedenen körperorientierten Methoden, wie Yoga. Treffen Sie Menschen, die wie Sie den positiven Kräften in Ihrem persönlichen Leben mehr Raum geben wollen.

Profitieren Sie von dem Austausch innerhalb unserer kleinen und individuell geführten Gruppen und von dem Dialog mit der marokkanischen Bevölkerung. Ganz frei nach dem "Kleinen Prinzen" werden wir nur das zu schützen in der Lage sein, was wir lieben. Und wir lieben nur das, was wir kennen. Kommen Sie also mit uns auf Entdeckungsreise: in das wunderbare Marokko - das Land der unermesslich schönen Seele.

KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



Reiseablauf

- 18. März: Anreise in Casablanca, Transfer zum Hotel. Yogastunde mit Meerblick, gemeinsames Abendessen. Optionaler Besuch in einem Haman.
- 19. März: Yogastunde, Frühstück, Freizeit in Casablanca, Transfer zum Flughafen, Inlandsflug Casablanca - Errachidia um 21:40), Transfer nach Merzouga
- 20. März: Yogastunde am Pool, Frühstück, Packen für das Wüstencamp, Spaziergang zur Berberkooperative und anschließend Mittagessen, Besuch des Kinderhilfsprojekts (ausführliche Beschreibung liegt bei) und der Oase von Merzouga, Kameltrekking ins Yoga-Camp (ca. 2,5 Stunden)
- 21.-23. März: Yoga-Wüstencamp
- 24. März: Rückkehr aus dem Camp, Entspannung am Pool, Yogastunde am Abend, gemeinsames Abendessen
- 25. März: Früher Transfer zum Flughafen Errachidia (Errachidia-Casablanca um 07:45), individuelle Abreise nach Deutschland. Optional: Reise-Verlängerung Marrakesch oder Essaouira

Im Preis inbegriffen:

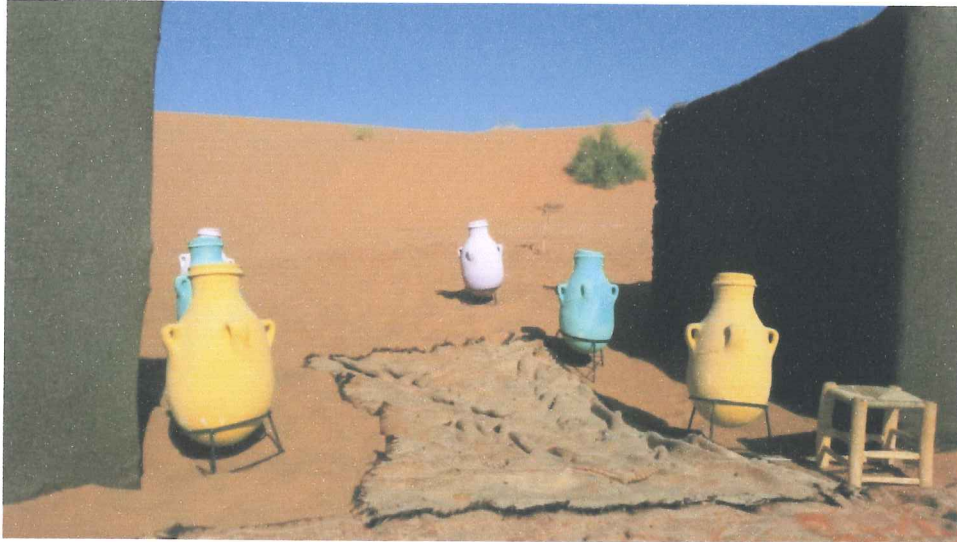
- Vollpension im Wüstencamp, Halbpension im Hotel in Merzouga, Frühstück in Casablanca, Transfers, Inlandflug Reiseleitung (M'Barek Oussidi)
- 2 x täglich Yogastunden (Margit Schaller)

Nicht inbegriffen sind:

- Flüge, Getränke, Trinkgelder, zusätzliche Essen

KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



Gut zu wissen!

Reisegepäck:

Eine Reisetasche oder Rucksack in den Koffer packen, für den geplanten Kameltrekking und Aufenthalt in der Wüste. (In der Wüste kleines Gepäck)

Reisedokumente/Geld:

gültiger Reisepass (mindestens noch 6 Monate gültig), EC- und/oder Kreditkarte

Yoga:

Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken (heißer Sand)

Kleidung:

weite, bequeme Kleidung, die man schichtweise tragen kann, je nach Saison kann es morgens oder abends kühl werden. Als Schutz vor der Sonne und im Hinblick auf die islamische Kultur empfiehlt es sich, schulter- und kniebedeckende Kleidung zu tragen, besonders Baumwollbekleidung ist in der Wüste sehr angenehm. Warmer Pulli, Windjacke oder leichte Allwetterjacke je nach Saison. Kopfbedeckung, am besten langer Baumwollschal oder Tuch als Schutz vor Sonne und Wind (kann vor Ort gekauft werden). Unterwäsche, Strümpfe (ist der Sand zu warm oder zu kalt, ist es angenehm auch einfach in Strümpfen zu gehen). Eventuell Schlafsack (je nach Saison). Sandalen, feste Turnschuhe oder Trekkingschuhe

Sonstiges:

Stirnlampe/Taschenlampe, Fotoapparat mit Ersatzakku! (Strom nur im Hotel), Feuchte WC- / Reinigungstücher (Toilettenpapier vorhanden), Notfallapotheke (Blasenpflaster, Verbandszeug, Schmerzmittel, Antiseptikum, gegen Durchfall/Verstopfung und persönliche Medikamente), Sonnencreme, Lippenschutz, Sonnenbrille

KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



Hilfsprojekt (unser Reiseleiter stellt sich vor)

Mein Name ist M'barek Oussidi. Ich bin ein Sohn der Wüste vom Nomadenvolk der Berber in der Sahara Marokkos. Seit mehr als zehn Jahren lebe und arbeite ich in Deutschland. Hier absolvierte ich eine Ausbildung als Krankenpfleger und bin als solcher seit vielen Jahren in der Herzchirurgie des Universitätsklinikums in Kiel tätig.

Auch wenn mein Lebensmittelpunkt in Deutschland liegt und ich mittlerweile hier verwurzelt bin, ist meine Heimat, meine Herkunft und Kultur nach wie vor ein Teil von mir selbst und liegt mir sehr am Herzen. Vor diesem Hintergrund ist es mir ein großes Anliegen und leidenschaftliches Bedürfnis eine kulturelle und menschliche Brücke zwischen meiner alten und neuen Heimat zu schlagen und den Menschen hier wie da Türen zu neuen Erfahrungen, Erlebnissen und zum Verständnis der unterschiedlichen Kulturen und menschlichen Werte zu öffnen.

Deshalb organisiere ich seit einigen Jahren Reisen nach Marokko, in die Sahara, die persönliche Begegnungen mit den Menschen dort, insbesondere in meinem Dorf Merzouga und mit meiner Familie zu integrieren. Darüber hinaus habe ich mit Freunden aus meinem Heimatdorf Merzouga ein Hilfsprojekt gegründet, in dem ich als Vizepräsident verantwortlich bin: «Association Afous g Afous for development, environment and solidarity»

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht, den Kindern unseres Dorfes und der Umgebung, Zugang zu einer weitläufigen Allgemeinbildung zu verschaffen, ihnen spielerisch Fremdsprachen, kulturelle Vielfalt, Eigenverantwortung und soziale Kompetenz zu vermitteln und vieles anderes mehr. So möchten wir die Basis dafür zu schaffen, damit ihnen die Türen zu einer besseren Bildung, Ausbildung und einer beruflichen Zukunft offen stehen, die sie nicht zuletzt zum Wohl ihrer Heimat, insbesondere unseres Dorfes einsetzen können. Damit das Leben hier auch für zukünftige Generationen lebenswert bleibt und nach Möglichkeit an Lebensqualität gewinnt.

KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching

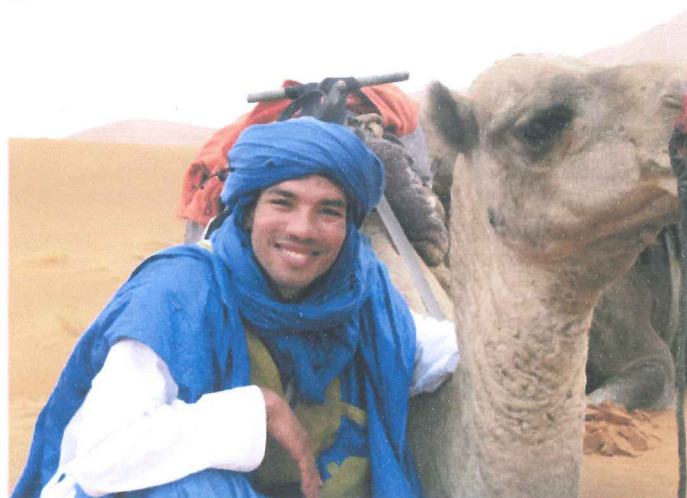
Das Erbe meiner Verantwortung

Mein Vater, der inzwischen beinahe 90 Jahre alt ist, war eines von fünf Familienoberhäuptern aus dem Nomadenstamm der Berber, die sich in den fünfziger Jahren gemeinsam am Rande der Sahara nieder ließen und die Oase Merzouga begründeten. Sie legten nach alter Tradition, aufwendig und von Hand eine Bewässerungsanlage an, die das Wasser unter den großen Dünen in den «Garten» führten, ihn blühen und gedeihen ließ und darüber hinaus die Wasserversorgung des Dorfes über Jahrzehnte und Generationen hinweg kostenlos sicherstellte, die heute grundsätzlich staatlich geregelt ist.

Die Erhaltung unseres Gartens jedoch ist existenzielle Grundlage unserer Gemeinde und birgt zugleich den ewigen Kampf mit der Natur, dem Sand der Sahara. Der rückt unseren Häusern, unserem Leben von Jahr zu Jahr näher. Ihn ihm Zaum zu halten damit das Leben hier weiterhin möglich bleibt, macht nicht nur eine immense Manpower erforderlich. Es ist zudem ein finanzieller Kraftakt, der von staatlicher Seite leider nicht unterstützt wird und die Gemeinde überfordert. Ohne Eigenverantwortung und die Unterstützung von außen ist unsere Gemeinde über kurz oder lang zum Sterben verurteilt. Damit würde zugleich das Lebenswerk meines Vaters und vier seiner Freunde - die jedoch nicht mehr am Leben sind - unwiederbringlich zerstört werden. Als Sohn meines Vaters und Merzougas ist die Sensibilisierung der nachwachsenden Generation für die Probleme unserer Heimat, der Rettung des Gartens und ihre eigene Zukunft deswegen zu einem Projekt geworden, dem ich mich mit Herz und Seele verschrieben habe.

Ich bin Inga Rader und Tobias Claudius Mosner sehr dankbar, in ihnen nicht nur gute Freunde, sondern auch Kooperationspartner gefunden zu haben, die diese große Vision mit mir teilen und mich nach Kräften auf der Suche nach Sponsoren, Gönnern und Helfern zu unterstützen.

M'barek Oussidi (Reiseleiter)



KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



Wichtig

Änderungen von Route, Zeitplanung und Ablauf aus witterungsbedingten und organisatorischen Gründen vorbehalten.

Es besteht kein Anspruch auf Präsenz der erwähnten Seminarleiterin.
Diese kann auch durch einen gleich qualifizierten Lehrer ersetzt werden.



KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching

Marokko



Das wunderschöne Land

Auf dieser Reise fühlen Sie sich in die Geschichte zurückversetzt. Nicht nur die berühmten Städte und prachtvollen Kasbahs, sondern auch die mächtigen Sahara-Dünen und lebhaften Märkte tragen zum typisch orientalischen Flair bei. Erfahren Sie mehr über die wechselvolle Geschichte des Landes bei der Besichtigung von antiken Palästen, Moscheen und beim Bummel entlang imposanter Stadtmauern und durch altertümliche Gassen. Der Inlandsflug führt uns über die Berge des Mittleren und Hohen Atlas bis zu den großen Dünenfeldern des Erg Chebbi. Hier ist auch der Ausgangspunkt der Wüstenwanderung in Begleitung einer Kamelkarawane. Lernen Sie das traditionelle Marokko und die Lebensart der Berber kennen und folgen Sie der bekannten Route der 1000 Kasbahs, welche nicht zuletzt durch den Filmklassiker „Lawrence von Arabien“ weltberühmt wurde. Vorher genießen wir die charmante Küstenstadt Casablanca: ihre malerische Altstadt und der breite Sandstrand laden zum Bummeln und Erholen ein.

KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



Casablanca

Casablanca hat einen großen internationalen Flughafen und wird so für viele Touristen der Ausgangspunkt des Marokkourlaubs sein. Die historische Altstadt und die moderne Moschee, welche die zweitgrößte der Welt ist, sind lohnenswerte Ziele für einen schönen Halbtagesausflug. Im Jahr 2011 eröffnete hier Afrikas größtes Einkaufszentrum mit Multiplexkino, das Lafayette, vielen internationalen Ketten und schönen Außenanlagen mit Cafés und Wasserspielen auf den künstlich angelegten Gewässern. Es befindet sich direkt am Strand.

Casablanca (arabisch: البيضاء الدار, DMG ad-Dār al-bayḍā', „Das weiße Haus“) liegt an der marokkanischen Atlantikküste und ist mit ca. 3,6 Mio. Einwohnern die größte Stadt des Landes.

Heute leben die Eliten des Landes in Casablanca und geben der Stadt ein modernes, europäisches Flair. Bemerkenswert ist die unverkämpfte Offenheit der Marokkaner zur ehemaligen Schutzmacht, die sich nicht zuletzt in Mode und Kunst sowie in der Pflege der französischen Sprache äußert. Dies zeigt sich auch in der Architektur, da Casablanca in den 1920er, 30er und 40er Jahren Experimentierfeld junger ambitionierter französischer Architekten war, deren Wirken später auch die moderne Städtebau-Architektur Europas mitbestimmt hat. Diese kosmopolite Aufgeschlossenheit und Toleranz verträgt sich mit der in Marokko verbreiteten Pflege der Tradition und einem neuerlichen Aufleben von Religiosität, die bisher jedoch den Versuchungen des militanten Islamismus weitgehend standgehalten hat.

In Casablanca gibt es jede Menge Sehenswertes zu erkunden: die große Moschee Hassan II., die historische Altstadt (Medina), der Hafen, die Promeniermeile an der Küste (Corniche), die Wohnarchitektur im Bauhaus- und Jugendstil (Art Nouveau) und, vor allem, die kulturelle Vielfalt der Bevölkerung (Araber, Berber, europäische Emigranten, Juden), die sich in ihrer Authentizität von den Touristenzentren wie Marrakesch oder Essaouira auf angenehme Weise abhebt.

KUNDALINI YOGA

für Erwachsene • Kinder • Jugendliche • Laufende Kurse • Einzelunterricht • Businessyoga • Hormonyoga • Workshops • Klangmassage • Coaching



Die Wüste Sahara von Marokko

Die Wüstenlandschaften Marokkos sind sehr vielseitig und gehören zu den schönsten der Welt.

Zwei Wüstenregionen sind sehr gut erreichbar. Das ist die Wüste "Erg Chebbi" im Südosten von Erfoud und die Wüstenregion von M'Hamid südlich von Zagora. Hier gibt es ausgedehnte Dünenlandschaften - magisch und von erhabener Schönheit - wie man Sie sich kaum vorstellen mag. Ausgangspunkt für Wüstenexkursionen sind die beiden Tore zur Wüste – die Orte Zagora/ M'Hamid und Erfoud/ Merzouga. Aus Letzterem werden wir in Richtung Wüstencamp starten.

Auf dem Rücken eines Dromedars durch die faszinierende Wüstenlandschaft der Sahara getragen zu werden ist ein erhabenes Gefühl. Sie haben auf dem Rücken ihres Dromedars Zeit, um die Seele baumeln zu lassen, und die Gedanken im Gangrhythmus der Dromedare schweifen zu lassen. Wir werden auf ihnen durch die Wüste bis zu unserem Wüstencamp reiten. Wir werden dadurch in eine andere Welt eintauchen, die Sie niemals vergessen werden! Den Charme, die Stille und die Erhabenheit der weiten Sahara werden wir hier ausführlich genießen können.

Nach der Ankunft im Wüstencamp können wir Tee, Essen und die Klänge der marokkanischen Djembah (Trommel) am Lagerfeuer genießen. Im Anschluss können Sie eine magische Nacht im Nomadenzelt oder unter freiem Himmel in völliger Ruhe und Stille genießen. Das Sternenzelt der Sahara ist einmalig. Hier besteht keine "Lichtverschmutzung" und Sie sehen die Sterne klar wie wahrscheinlich nie zuvor. Man fühlt sich fast wie der kleine Prinz! Am Morgen werden Sie auf Wunsch früh geweckt um das magische Schauspiel des Sonnenaufgangs hinter den goldfarbenen Dünen nicht zu verpassen.

