TANZ & YOGA Marrakesch

Farben und Schätze 23.–30. September 2017

7 Tage im pulsierenden und farbigen Marrakesch.
Bekomme einen bereichernden Einblick in diese fantastische Stadt, welche dich nicht mehr loslässt! Versprochen!
Entdecke die kostbaren Schätze und Farben in diesem sagenhaften Land und entdecke sie im Tanz und Yoga auch in dir!

Je nach Tagesprogramm:
2 Stunden Tanzimprovisation und/oder 60 – 90 Minuten Yoga (Hatha, Yin oder Nidra)

Nach Wahl:
Hammam, Massage, Velotour, Paläste, Museen und Sehenswürdigkeiten, Souk

Organisation & Kursleitung:	Irina Horvath – www.movingprocess.ch - 078 628 22 41 Dipl. Kunsttherapeutin (ED), Tanz & Bewegung Dipl. Yogalehrerin Dipl. Sekundarlehrerin Phil. I

Anreise: Samstag, (frühere Anreise möglich)
Abreise: Samstag, (spätere Abreise möglich)

Unterkunft: Riad Murakush – www.riadmurakush.com

Zur Leitung

Irina Horvath (*1976) ist in Chur geboren, lebt in Zürich und befindet sich seit 2004 auf dem Weg Körper, Geist und Seele tiefer zu erforschen. Durch Pilgern, Tanzen, Yoga und Meditation hat sie selbst die Erfahrung gemacht, wie die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist wirkt und was dies für einen Einfluss auf das seelische Wohlbefinden ausübt. Als Kunsttherapeutin Tanz- und Bewegung, sowie Yogalehrerin ist es in ihren Tanzimprovisations-, Hatha und Yin Yoga inspirierten Stunden ihr ein Anliegen, stets auf den Moment zu achten, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken und den inneren Geschehnissen wertfrei begegnen zu können. Irina unterrichtet in Deutsch und Englisch. Ferienreisen hat sie bereits mit Erfolg nach Marokko organisiert. Mehr Infos zu ihrer Person: www.movingprocess.ch

Zum Programm (Programmänderungen vorbehalten!):

Samstag	Individuelle Anreise Transfer vom Flughafen Willkommenstee & Gebäck im Riad Murakush Abendessen Riad 75' YinYoga mit Opening Circle auf der Dachterrasse
Sonntag	75' anregendes Hatha Yoga morgens auf der Dachterrasse Frühstück Führung Souk Individuelle Besichtigung Sehenswürdigkeiten, Paläste & Museen 60' Kreativer Tanz abends im Innenhof des Riads Welcome Dinner im Riad Murakush
Montag	90' anregendes Hatha Yoga mit Pranayama morgens auf der Dachterrasse Frühstück Individueller Hamambesuch im Heritage Spa Individuelle Besichtigung Sehenswürdigkeiten, Paläste & Museen Gemeinsames Abendessen auswärts in der Medina im Nomad
Dienstag	Frühstück Velotour durch Marrakesch und Umgebung Freie Zeit 120' Tanz früh abends im Innenhof Gemeinsames Abendessen im Amal
Mittwoch	Frühstück Tagesausflug Hafenstadt Essaouira Besichtigung Argan Cooperative Lunch in Essaouira individuelle Besichtigung Hafen, Stadtzentrum, baden im Meer Rückfahrt Marrakech Dinner im Riad Murakush 90' Yin Yoga und Yoga Nidra im Innenhof
Donnerstag	Frühes Frühstück Tagesausflug mit 3 Stündiger Wanderung im Hohen Atlas Besuch einer Berberfamilie mit Lunch Rückkehr nach Marrakech Dinner im Riad Murakush 60' Tanz im Innenhof
Freitag	Frühstück individuelles Programm Good bye Dinner im Riad Murakush 120' Tanz abends im Innenhof mit Closing Circle
Samstag	Frühstück Flughafentransfer Individuelle Abreise

Dauer Yoga: 75- 90 ' je nach Tagesprogramm mit Pranajama & Meditation (insgesamt: 6 Std)
Dauer Tanz: 60 -120' je nach Tagesprogramm mit Aufwärmen (insgesamt: 6 Std)

Kosten:

Übernachtung Grand Suite Amel im
DZ, 5 Abendessen im Riad + Taxe,
inkl. Frühstück,
1 Flasche Wasser pro Tag/Person
Euro 530 / Person
RESERVIERT

Übernachtung Hammam im EZ,
5 Abendessen im Riad + Taxe,
inkl. Frühstück,
1 Flasche Wasser pro Tag
Euro 635 / Person
RESERVIERT

Übernachtung Olive im EZ,
5 Abendessen im Riad + Taxe,
inkl. Frühstück,
1 Flasche Wasser pro Tag
Euro 635 / Person

Übernachtung Yassine im DZ,
5 Abendessen im Riad + Taxe,
inkl. Frühstück,
1 Flasche Wasser pro Tag/Person
Euro 425 / Person

Übernachtung Salam im EZ,
5 Abendessen im Riad, Unterkunft + Taxe,
inkl. Frühstück,
1 Flasche Wasser pro Tag
Euro 565
RESERVIERT

Zusätzlich:

12 Stunden Kurs plus Tagesausflüge Essaouira + Imlil:
Bei 6 TN: Euro 450
Bei 7 TN: Euro 390
Bei 8 TN: Euro 330

Tanz & Yoga:

Finden Outdoor auf dem Rooftop (Yoga) und im Innenhof (Tanzen) statt. Yogamatten bitte selber mitbringen. Für den Tanzunterricht lange Hosen und langärmliges T-Shirt empfohlen. Der Yoga- und Tanzunterricht passe ich dem Können und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen, sowie dem Tagesprogramm an. Vorkenntnisse im Yoga von Vorteil. Morgens ist das Yoga kräftigend (Hatha Yoga) und am Abend ruhig und entspannend (Yin Yoga und Yoga Nidra). Ansonsten reicht im Tanzen vor allem die Freude an der Bewegung!

Freizeit:

Freiwillige Angebote:

- Hammam und Massage (wird vor Ort organisiert)
- Velotour in Marrakesch und Umgebung (wird vor Ort organisiert)
- Besuch und Einkauf im Souk
- Besichtigung von Museen, Sehenswürdigkeiten und Paläste
- Places to be in Marrakesch

Zeit zum sich Sonnen auf dem Rooftop, Lesen, Gespräche führen, geniessen und sein.....

Teilnehmeranzahl:

Mindestens 6, höchstens 8 Personen.

Im Preis inbegriffen:

- ✓ Reiseberatung für Anreise und vor Ort
- ✓ Kursleitung durch Irina Horvath
- ✓ Willkommenstee mit Gebäck
- ✓ Unterkunft für 7 Nächte mit Frühstück, Taxe, Wasser
- ✓ 5 Abendessen
- ✓ Begleitung und Organisation von Hammam, Velotour, Besichtigungen, Souk

Im Preis nicht inbegriffen:

Flug, Transfer vom Flughafen (wird von mir organisiert), Zwischenverpflegungen und Getränke im Riad und auswärts, 2 Abendessen auswärts in Marrakech, Taxis, Hammambesuch, Eintritte in Sehenswürdigkeiten, Paläste und Museen, Velomiete, sowie Reise- und Unfallversicherung

Individuelle Verlängerung oder Erweiterung:

Empfehlungen können von Irina abgegeben werden.

Anmeldung und Bezahlung:

Die Anmeldung erfolgt mit dem Anmeldetalon. Die Anmeldung ist erst definitiv nach eingegangener Anzahlung Euro 400.
Vollständige Rückerstattung der Anzahlung 90 Tage vor Beginn bei Nicht-durchführung des Kurses.
Im Verhinderungsfall des Teilnehmers bis 30 Tage vor Beginn: keine Rückerstattung der Anzahlung, ausser er findet einen Ersatz.
Im Verhinderungsfall des Teilnehmers ab 30 Tage oder weniger vor Kursbeginn: 100 % der Gesamtkosten sind fällig. Ausser es findet sich einen Ersatz.

Diese Reise findet definitiv statt!

Einzahlung bitte in CHF auf folgendes Konto:
Irina Horvath, Minervastrasse 136, 8032 Zürich,
SZKB Lachen, CH98 0077 7005 6092 7108 7, Vermerk: Marrakesch

Ich behandle deine Daten verantwortungsbewusst, sie werden weder veröffentlicht, noch verkauft, noch unberechtigten Dritten zugänglich gemacht.

Haftung

Die Organisation und Kursleitung übernimmt keine Haftung. Der Abschluss einer Reiseannulationsversicherung, Haftpflicht und Ausland-Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Es ist wichtig, dass jede/r TeilnehmerIn selbst verantwortlich ist für seine/ihre physischen Grenzen, sei es im Yoga oder im Tanz!

Sonstiges

- ✓ Gültiger Reisepass mind. Noch 6 Monate
- ✓ Visa bei Ein- und Ausreise erhältlich
- ✓ Information über Marokkoreise an die Bank bitte tätigen
- ✓ Eigene Yogamatte bitte mitbringen!

Anmeldetalon

Name:	Vorname:
Adresse:	Wohnort:
Email:	Telefon:
Geburtsdatum:	
Anreise von:	
Zimmerwunsch:	
Allergien / Unverträglichkeiten Essen / Körperliche Beschwerden:	
Yoga und Tanzkenntnisse:	
Bemerkungen allgemein / Fragen:	

Bitte mailen an: Irina Horvath, movingprocess@hotmail.com