

09.–16.10. 2020

Souldance Journey

MARRAKECH & SEA



Stell dir vor...

du hörst den Muezzin sein morgendliches Gebet rufen. Du riechst den süsslichen Duft von blühendem Jasmin. In deinen Händen hältst du ein Glas frisch aufgebrühten Minztee. Der Moment führt dich in längst vergangene Tage, in eine andere Zeit. Du spürst, dass dies genau der Ort ist, an dem du sein möchtest. Er inspiriert dich zutiefst, fühlt sich aufregend fremd und zugleich vertraut an.

Ganz gleich ob beim Tanzen, beim Beobachten der Menschen, beim Riechen der vielfältigen Düfte, beim Bestaunen der unzähligen Farben und Formen: Du weisst, dass diese Stadt deine lang gehegten Geheimnisse hervorholen wird. Und lässt es zu.

Zeit und Raum vergessend, gibst du dich staunend dem Moment hin. Mit dem Ausdruck des Tanzens verarbeitest du das äusserlich Erlebte in deinem Innern.

Dein Körper fühlt sich weich und stark zugleich, dein Herz froh und entspannt an. Alles ist im Fluss. Du bist tief verbunden mit dir. Und findest inspirierende Antworten auf die grossen Fragen deines Lebens.

Mit Marrakech and Sea habe ich Orte gefunden, an denen du neue Ideen und Möglichkeiten in dein Leben einladen kannst. Der Aufenthalt in Meeresnähe eignet sich wunderbar zum Erholen: beim Tanzen, Schreiben, Malen, Lesen und Baden im atlantischen Ozean.

Das köstliche Essen ist vegetarisch oder mit Fisch. In dieser Woche nährst du Körper, Geist und Seele und erhältst neue Kraft, Lebensfreude und Klarheit.

Programm:

Marrakech: Morgens vor dem Frühstück 60' Chakrawave Tanzmeditation im neuen Yogastudio THE FLOW.

Am späten Nachmittag oder Abend täglich 90' Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit YinYoga, sowie Ausdrucks- und Improvisationstanz im Yogastudio oder auf der Dachterrasse. Hamambesuch, Besichtigung von Palästen und Souk, Jardin Majorelle und inspirierenden Orten und Geheimtipps.

Essaouira: Morgens vor dem Frühstück 60' Chakrawave Tanzmeditation. Im Verlaufe des Tages weitere 90' kreative Exploration, Improvisation und Performance am Strand oder in der Natur. Zudem Zeit für Entspannung, Schreiben, Kreativität, Zeit für sich und Massagen. Tagesausflug nach Essaouira, Spaziergänge am Meer.

Organisation & Leitung:

Irina Horvath - 0041 (0)78 628 22 41
Dipl. Kunsttherapeutin, Tanz & Bewegung
Dipl. Yogalehrerin
Dipl. Sekundarlehrerin Phil. I

Kursbeginn:

Freitag, 09. Oktober 2020, 20 Uhr

Kursende:

Freitag, 16. Oktober 2020, 15 Uhr

Unterkunft:

www.be-marrakech.com und www.baoussala.com



Zum BE Marrakech: Liegt in der historischen Medina im Herzen von Marrakech. Inmitten von Geschichte, Traditionen, Kultur, Kunsthandwerk – wo die Vergangenheit auf die Gegenwart trifft. BE Marrakech ist ein Zuhause fern vom Zuhause. Hier kannst du voll im Moment sein und dein Sein genießen!

Zum Baoussala: 8,5 km südlich von Essaouira liegt das charmante Riad Baoussala zwischen den Arganbäumen. Jedes Zimmer ist einzigartig und lädt zu Sonne und Entspannung ein.

Zum Programm (Programmänderungen vorbehalten!):

Freitag 20 Uhr Opening circle vor dem Abendessen.

Samstag bis Donnerstag Morgens 60' Chakrawave Tanzmeditation und im Verlaufe des Tages, je nach Programm 90' Ausdrucks- und Improvisationstanz, sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen. Closing Circle Donnerstagabend.

Freitag Rückreise nach Marrakech, 2 Std Zeit im Souk und Individueller Rückflug.

Teilnehmeranzahl:

6 bis 8 Personen

Im Kurspreis inbegriffen:

- ✓ Reiseberatung für Anreise
- ✓ Flughafentransfer
- ✓ Willkommenssnack und -tee
- ✓ 4 Nächte im Einzel- oder Doppelzimmer inkl. hausgemachtem Frühstück im Riad BE Marrakech
- ✓ 2 marokkanische Abendessen Vegi oder Fisch im BE Marrakech
- ✓ Trinkwasser, Tee und Kaffee während dem Tag
- ✓ 2x tägliche Tanz-, Yin yoga-, Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Meditationssessions mit Reflexion pro Tag à 60-90'
- ✓ Eintritt in Jardin Majorelle und Museum Yves-Saint Laurent
- ✓ Fahrt mit Minibus an die Küste
- ✓ 3 Übernachtungen inkl. Frühstück im Baoussala
- ✓ 2 marokkanische Abendessen Vegi oder Fisch Baoussala
- ✓ Tagesausflug nach Essaouira
- ✓ Rückreise von Tafedna nach Marrakech und Flughafen
- ✓ Kursleitung durch Irina Horvath

Im Kurs nicht inbegriffen:

- ✓ Flug nach Marrakech
- ✓ Individuelle Massage Behandlungen und Hamam im Les Bains de Marrakech oder im Baoussala
- ✓ Individuelle Mittagssnacks- und 2x Nachtessen auswärts in Marrakech und 1x in Essaouira
- ✓ Alkoholische Getränke
- ✓ 5-10% Trinkgelder
- ✓ Reise- und Annullationsversicherung
- ✓ Unfallversicherung

Kosten:

Einzelzimmer: **1770 CHF**

Doppelzimmer: **1420 CHF**

Anmeldung und Bezahlung:

Die Anmeldung erfolgt mit dem Anmeldetalon. Die Anmeldung ist erst definitiv nach eingegangener Anzahlung von 450 CHF zum aktuellen Tageskurs.

Im Verhinderungsfall des Teilnehmers bis 30 Tage vor Beginn: keine Rückerstattung der Anzahlung, ausser es findet sich ein Ersatz.

Im Verhinderungsfall des Teilnehmers ab 30 Tage oder weniger vor Kursbeginn: 100 % der Gesamtkosten sind fällig. Ausser, es findet sich ein Ersatz.

Einzahlung Kurskosten bitte in Euro auf folgendes Konto:

Irina Horvath, Minervastrasse 136, 8032 Zürich,

ZKB CH46 0070 0110 0067 5738 5, Vermerk: Marrakech

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 Reiseannullationsversicherung, Haftpflicht und Ausland-Krankenversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Es ist wichtig, dass jede/r TeilnehmerIn selbst verantwortlich ist für seine/ihre physischen und psychischen Grenzen! Es gelten meine AGBs auf meiner Homepage: www.irinahorvath.com

Weitere Bedingungen:

- Bei Einnahme von Psychopharmaka mich bitte vorher darüber in Kenntnis setzen.
- geistige, seelische und körperliche gute Gesundheit sind Voraussetzung! Bei Unsicherheit bitte mit mir in Kontakt treten.

Sonstiges mitnehmen:

- ✓ Bewegungsfreundliche Kleider
- ✓ Gute Schuhe
- ✓ Schwimmzeug, Badetuch
- ✓ Sonnenschutz (Hut, Crème, lange Ärmel)
- ✓ Tagebuch, Malstifte



Name:	Vorname:
Adresse:	Wohnort:
Email:	Telefon:
Geburtsdatum:	
Zimmerwunsch (EZ oder DZ):	
Allergien / Unverträglichkeiten Essen:	
Körperlicher und Psychischer Gesundheitszustand:	
Bemerkungen allgemein / Fragen:	

Hiermit bestätige ich, dass ich über die Voraussetzungen zu diesem Kurs informiert worden bin und ich für meinen Gesundheitszustand selbst die Verantwortung trage. Ich kann die Kursleitung bei Komplikationen nicht dafür haftbar machen.

Datum/Ort:

Unterschrift: