

26.11. bis 3.12.2019

YogaQiGong in Marokko Eine Reise nach Mirleft - Eine Reise zu Dir

- Vor den schönsten Kulissen und im Abendlicht Yoga und QiGong genießen •
 - Den Atlantik und Marokkos Geschenke erleben •
- Mich in meinen Körper intensiver und bewusster wahrnehmen •

Mit Yoga aktivieren und entspannen wir den Körper. Mit QiGong üben wir die Ruhe in Bewegung, während der Gehmeditationen bekommen wir eine andere Dimension für die Zeit, den Augenblick.

Gleichzeitig nehmen wir die Kraft, Schönheit und Weite des Meeres auf. Wir können die Seele baumeln lassen, Marokkos Menschen und ihre Herzlichkeit genießen, Minztee schlürfen, Tagines genießen.

Auf Wunsch kannst Du Wellensurfen, Bodyboarden, in und mit den Wellen spielen und (mit Onkel Abdoullah) Ausflüge und Abenteuer in die Umgebung starten. Beliebt sind Eseltouren ins bergige Hinterland (Arganölherstellung), eine Mopettour oder traumhaft, ruhige Strandspaziergänge.



Am „freien Tag“ besteht die Möglichkeit eines Ausflugs nach Tiznit in die Silberstadt, zum Kamelmarkt nach Guelmin oder zum Elefantenfußstrand Legzira.

Wenn Du noch mehr Marokko erleben möchtest, dann häng doch einfach vorher oder hinterher ein paar Tage Erholung oder Abenteuerzeit dran.

Meine Familie hat in Mirleft ihr zweites Zuhause gefunden und seit 2006 biete ich in Marokko vor Ort YogaQiGongkurse an. Als Marokko-Erfahrene lass ich Dich gern an meinen Vorort- Kenntnissen teilhaben. Insidertipps und Kontakte zu Land und Leuten, die einem auf einer üblichen Urlaubsreise verborgen bleiben, werden diese besondere Reise abrunden.

Weitere Eindrücke, Ideen zu mir und Mirleft findest Du auf: Sonja-Gasparini.de/marokko

26.11. bis 3.12.2019

YogaQiGong in Marokko

Eine Reise voller Überraschungen, Herzlichkeit, Weite und Zeit

Je weniger Plan - desto mehr freie Zeit • Marokko - Schönheit des Augenblicks

- **Seminarzeiten:**
5 Tage 1,5 bis 2 Std. Yoga, QiGong, Entspannung, Gehmeditationen am Atlantik
1 Tag zur freien Verfügung (Selbstverpflegung)
- **Unterkunft und Verpflegung:**
alle TeilnehmerInnen wohnen gemeinsam in einem gemütlich marokkanisch-
englischen Haus
7 Nächte im DZ oder EZ
die Zimmerwahl ist nach Verfügbarkeit und Anmeldeeingängen möglich
Gemeinsame Abendessen vor Ort, teils in Familien, an unterschiedlichen Orten
- **Deine Investition:**
7 Nächte mit Frühstück, DZ 150 €, EZ 200 €
Flug individuell: ca. 200 € (z. B. Condor: Leipzig/ Agadir/ Leipzig, Tuifly:
Hannover/Agadir...)
Transfer 130 km: ca. 60 bis 70 €/Taxi (sharing möglich)
Seminarkosten: 150 €
Verpflegung ca. 90 €
- **Seminarleitung, Organisation und Anmeldung:**
Sonja Gasparini
Yogalehrerin, Homöopathin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation
sonja@fotodesign-gasparini.de / www.sonja-gasparini.de



