Im Preis inbegriffen (exkl. Flug)

- Täglich 4 Stunden Yogapraxis
- 7 Nächte im ****Hotel Palais des Roses
- Unterkunft inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet, Mittagessen, Snack und Abendessen sowie alkoholfreien Getränken
- Täglich frische Strandtücher
- Hoteleigener Strand
- Flughafentransfer
- Ein Ausflug in den Souk von Agadir
- Ein Ausflug in ein malerisches Fischereidorf

Early Bird bis 30. November 2017
1'075 CHF/pro Person im Doppelzimmer
1'170 CHF/pro Person im Einzelzimmer

Preise ab dem 1. Dezember 2017
1'175 CHF/pro Person im Doppelzimmer
1'270 CHF/pro Person im Einzelzimmer

Reisemodalitäten

Flug mit Germania
30.01.2018 ab Zürich 12.15 Uhr
Ankunft in Agadir 15.00 Uhr
06.02.2018 ab Agadir 15.45 Uhr
Ankunft in Zürich 20.25 Uhr

Der Transfer zum Hotel bzw. Flughafen ist organisiert.

Einfach anmelden

Melde dich telefonisch oder per E-Mail an, dann sende ich dir das Anmeldeformular zu. Mit der Überweisung des Preises und dem Eingang des vollständig ausgefüllten Anmeldeformulars ist deine Buchung gültig.

Konto

Sabine Ottenbacher
Postscheckkonto 84-529732-2
IBAN CH33 0900 0000 8452 9732 2
BIC POFICHBEXXX

Kontakt

YogaSolutions
Sabine Ottenbacher
Sonnenhaldenstrasse 10a
9008 St. Gallen
Mobile: +41 (0)78 743 45 45
Tel.: +41 (0)71 244 70 78
E-Mail: sabineottenbacher@bluewin.ch
www.yogasolutions.ch

Yoga in Marokko

Die Oase im Winter im Ambiente von 1001 Nacht

Yoga, Thalasso und Spa
im Palais des Roses, Agadir
mit Sabine Ottenbacher

Dienstag, 30. Januar 2018
bis Dienstag, 6. Februar 2018

YOGA
solutions.ch

Sabine Ottenbacher
Diplom-Yogalehrerin

- Hochschulstudium der Pädagogik
- Yoga-Diplomausbildungen in Indien und in der Schweiz
- 26 Jahre Yoga- und Unterrichtspraxis
- Seit 1989 regelmässige Yoga-Studien bei europäischen, amerikanischen und indischen Meistern
- Organisatorin von Yoga-Reisen, Workshops und Mantra Events

Mein Yoga-Stil
- Verschmelzen verschiedener Yoga-Traditionen wie Hatha, Flow und Kundalini
- Gleichklang von Atemtechnik, buddhistischer und yogischer Meditation
- Verbindung von Stressmanagement, Mentaltraining und authentischem Yoga
- Rezitation überlieferter Mantren zur Tiefenentspannung

Palais Des Roses
Hotelbeschreibung
Am Strand der marokkanischen Hafenstadt Agadir liegt das gehobene 4-Sterne-Hotel Palais Des Roses. Herzstück der im maurischen Stil errichteten Anlage ist der grosse Süsswasserpool inmitten eines üppig grünen, palmenbestandenen Gartens. Bis ins historische Zentrum Agadirs, der sogenannten Medina, sind es nur 30 Minuten zu Fuss. Die kilometerlange Strandpromenade lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein. Unterwegs findest du kleine Restaurants mit Blick aufs Meer. Zurück auf dem Hotelgelände kannst du dich im grössten Spa Afrikas im 38 Grad warmem Thalassobad herrlich entspannen (Eintritt 10 Euro) oder dich mit einer Spa Anwendung im bezaubernd orientalischen Ambiente verwöhnen lassen.

Verpflegung
All inclusive: Üppige orientalische Buffetts am Morgen, Mittag und Abend, nichtalkoholische Getränke

Hotelküche: International, Marokkanisch, Italienisch, Mediterran

Tägliches Yogaprogramm
Wir praktizieren je nach Wetter am Meer, auf der Terrasse oder im Yogaraum

07.30 bis 09.30 Uhr
Meditation, Atemübungen, vitalisierende und kräftigende Yogapraxis

16.00 bis 18.00 Uhr
Regenerierende und sanfte Yogapraxis sowie a ngeleitete Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

Was Du bitte mitbringst
Yogamatte und Klotz, Tennisball

Das Wetter ist um diese Jahreszeit recht windig. Im Windschatten wird es aber so warm, dass du sonnenbaden kannst. Trotzdem Windjacke, Sweater und warme Kleider einpacken.