

Achtsames Bewegen/Body&Soul unter Palmen Kameltrekking in der Wüste 2020



Während 5 Tagen widmen wir uns mit Achtsamkeit Body&Soul.

Während 6 ½ Tagen trekken wir durch die Sahara

Mit Jshtar - Nammu - Raum für Orientalischen Tanz und Bewegung/Murten

Caravane Chaima Kameltrekking in Südmarokko/Zagora

Wo	Südmarokko / Zagora
Wann	25.2.-11.3.2020
Preis	Fr. 2'300.- ohne Flug

(Bei weniger als 6 Personen Kleingruppenzuschlag)

Infos und detaillierte Unterlagen:

Jshtar A.Moor

079 427 98 37

nammu@jshtar.ch / www.jshtar.ch

oderinfo@marokkotour.ch / www.marokkotour.ch



5 Tage Achtsames Bewegen-Body&Soul

Diese Tage intensiver, sehr achtsamer Körper&Bewusstseinsentwicklung bieten 15 Stunden intensiven Unterricht auf einer grossen gedeckten Terrasse mit Spiegeln. Blick in mit Datteln behangene Palmwipfel 😊 untermalt vom Gesang der Vögel, idyllisch und beruhigend.

SEMINARINHALT:

Haltungs - Spannungs - Bewegungsmustern werden ausgelotet, falls nötig optimiert, um eine gesunde, zentrierte Körperhaltung zu erreichen.

Mit achtsamen, bewussten Körperübungen, Lockerungen, sowie Meditations Übungen wird das Zusammenspiel von Körper und Emotionen bewusst.

Das Multitalent Beckenbodenmuskulatur wird mit Wahrnehmungsübungen entdeckt. Zusammen mit anderen wichtigen Tiefenmuskeln sorgt sie u.a. für Körper und Rückenstabilität. Mit gezielter Anatomie Anschauung und vor allem Training, lernst du diese einzusetzen.

Dehnübungen geben dem Körper Geschmeidigkeit.

Ideokinese (Imagination) unterstützt den Prozess dieses intensiven Übens und sensiblen Einwirkens auf Body&Soul.

FaszienrollBallMassage bringt den Zellstoffwechsel in`s fließen, Verspannungen werden gelöst.



Mitbringen:

Bequeme Trainings Kleidung

Gymnastikschuhe (unbedingt)

Augenbinde oder geeignetes Tuch

Sarong

Faszienrolle/Blackroll/schwarz, Standart 29x14,5cm

Mediafit Ball mit Rillen. Beides zu bestellen bei: mediafit.com

Das wunderbare Marokko bietet eine Vielzahl schöner Landschaftsbilder voll intensiver Farben. Freundliche Menschen mit ihrer einzigartigen Gastfreundschaft. Archaische Landschaften, typische Berbersiedlungen, pittoreske Szenarien. Das von Dattelpalmen gesäumte Draa Tal mit seinen Kasbahs, die wir auf der Reise über den hohen Atlas bewundern.

Der Hohe Atlas selbst: mit seinen Felsformationen und der unglaublichen Aussicht.



6 ½ Tage Kameltrekking

Die Wüste zu bereisen kann eine sehr meditative Erfahrung sein.

Eine Reise in unser Innerstes.

Stille, Unendlichkeit, der glitzernde Sternenhimmel, Sterne über - All.

Die Kargheit der Steinwüste.

Imposante Dünen, sanft gewellt bis steil.

Die gemeinsamen Abende am Feuer mit Trommeln.

Die Wüste: ein magisches, unvergessliches Erlebnis.

[Der Weg zum Reichtum führt durch die Bazare - der Weg zur Weisheit führt durch die Wüste](#) (Nomadenspruchwort.)

Das Kamelreiten braucht keine Vorkenntnisse, sie führen uns sicher durch die Wüste.



Informationen und Konditionen

Body&Soul

Das Angebot richtet sich an alle, Frauen und Männer, welche sich gerne ein Mikro Sabbatical gönnen, achtsam und intensiv auf Body&Soul einwirken möchten.

Kameltrekking

Hier braucht es absolut keine Vorkenntnisse. Ein Kamel ist z.b. überhaupt nicht mit einem Pferd zu vergleichen!

Alle schaffen das Kamelschaukeln problemlos.

Kosten ab 6 Personen

Fr. 2'300.-- für 16 Tage exkl. Flug

Bei weniger als 6 Personen Kleingruppenzuschlag

Flugkosten 200.- bis 700.- Fr. (Je nach Früh- oder Spätbuchung)

Es lohnt sich, den Flug früh zu buchen!

Im Angebot sind folgende Leistungen enthalten:

- Alle Transfers
- 8 Hotelübernachtungen in gutem Mittelklassehotel DZ/Vollpension in Zagora
- 1 Hotelübernachtung in Marrakech DZ/HP
- 5 Tage achtsam Bewegen Body&Soul unter Palmen
(15h gilt ab 5 und mehr TeilnehmerInnen, bis 4 TeilnehmerInnen 12h)
- 1 Tag zur freien Verfügung in Zagora
- 6 ½ Tage Wüstentrekking mit eigenem Reitkamel Vollpension
- Bewegungspädagogin Jshtar und Berberische Führer und Kamelführer

Infos und detaillierte Unterlagen:

Jshtar A.Moor

079 427 98 37

nammu@jshtar.ch / www.jshtar.ch

info@marokkotour.ch / www.marokkotour.ch

Wir freuen uns auf Euch: Jshtar, Marianne und Hamid

>>> **Anmeldefrist: 17.November 2019**

<<<