

Marokko

Yoga | Meditation | Wüstenwandern | Singen



DO 22. Oktober – SA 31. Oktober 2026

Die Stille der Sahara lädt uns ein, die unendliche Weite des Seins zu geniessen. Wandern, Yoga, Meditation und Gesang stehen im Fokus dieser 10 Tage.

Während des Wüsten-Trekkings praktizieren wir Silent-Walks, sowie Meditation & Yoga mit Simone unter freiem Himmel und stimmen mit Carmen in Gesänge von Mantras ein. Dazwischen ist ausreichend Zeit zum Erholen, Lesen, Dünen-Spazieren und auch Musse, um die Kraft und Stille dieser berührenden Natur wirken zu lassen. Das Team umsorgt uns mit frisch zubereitetem, vegetarischem Essen und Teezeremonien.

Mit dem Sonnenaufgang im Herzen der Wüste beginnen die Tage und enden unter dem Sternenhimmel am Lagerfeuer, wo wir die Abgeschlossenheit und das Zusammensein geniessen. Wir schlafen im weichen Wüstensand unter dem Sternenhimmel oder im Zelt. Wir wandern mit äusserst kundigen Guides - Mahjoub und seinem Team - von Ort zu Ort, wo die Zelte aufs Neue aufgeschlagen werden. Dromedare tragen die Zelte, das Essen, das Trinkwasser und unser Gepäck. Auch wird ein Dromedar-Reittier mit uns sein.

Bevor wir unser Wüsten-Retreat starten, nehmen wir uns Zeit für die Anreise von Marrakech nach Mhamid el Ghizlane zur Spirit Oasis.

Das Retreat richtet sich an vertieft Yoga- und Meditations-Übende und Wandergewohnte (4 Stunden pro Tag). Anzahl Teilnehmende: 12 - 14 Personen.

REISEPLAN

DO 22.10.

Individuelle Anreise nach Marrakech. Gemeinsame Fahrt nach Ait Ben Haddou

Treffpunkt mittags am Flughafen Menara oder nach Vereinbarung in Marrakech Stadt. Mahjoub, Carmen und Simone werden vor Ort sein. Busfahrt über den hohen Atlas bis nach Ait Ben Haddou (3.5 Stunden Fahrzeit). Besichtigung der Kasbah von Ait Ben Haddou (Unesco Weltkulturerbe). Übernachtung im ruhig gelegenen Gasthaus Dar Mouna (www.darmouna.com) mit Blick auf die Kasbah im 2er-Zimmer.

FR 23.10.

Fahrt von Ait Ben Haddou nach Mhamid el Ghizlane

Nach dem Frühstück Weiterfahrt nach Mhamid el Ghizlane zur Spirit Oasis über Ouarzazate, Zagora durch das grüne Dattel-Palmental Vallée du Draa bis nach Mhamid, wo die Strassen enden und die Sahara beginnt (4 Stunden Fahrzeit). Die Spirit Oasis (www.spiritoasis.ch) erreichen wir in einem 40-minütigen Spaziergang. Wir richten uns ein in den schlichten 2er-Bungalows, geniessen den ersten Tee in der Oasis und verbringen den Abend unter freiem Himmel.

SA 24.10.

Spirit Oasis

Yoga & Meditation | Singen | Geniessen | Ankommen in der Wüste | Vorbereitung auf unser Trekking

SO 25.10. – DO 29.10.

Sahara

Mit unseren Guides, dem Koch, den Chameliers und den Dromedaren brechen wir früh morgens auf. Fünf Tage und vier Nächte wird planmässig unser Yoga-Wüsten-Trekking dauern. Der Tagesablauf richtet sich nach den Sonnenzeiten, dem Wetter und den Temperaturen. Wir wandern 4 Stunden pro Tag - aufgeteilt oder in einem Stück, praktizieren Silent-Walks, Meditation & Yoga früh morgens und spät nachmittags. Mit Carmen stimmen wir in Gesänge von Mantras ein. Unsere Guides schlagen jeden Nachmittag die Zelte an einem neuen Ort auf - es gibt ein grosses Schlafzelt und ein Küchenzelt. Die persönliche Hygiene wird im Freien stattfinden. Wir schlafen unter dem weiten Sternenhimmel oder im Zelt im weichen Dünen sand auf dünnen Matratzen mit eigenem Schlafsack.



DO 29. 10.

SpiritOasis

Mittags sind wir zurück in der Spirit Oasis, wo wir unsere Trekkingcrew und die Dromedare verabschieden. Ausspannen und Ruhen. Abendessen in der Spirit Oasis und Übernachtung im 2er-Bungalow oder nochmals draussen unter dem Sternenhimmel.

FR 30.10.

Fahrt nach Marrakech

Tagesfahrt im Bus nach Marrakech mit Kaffee- und Mittagshalt unterwegs (7.5 Stunden Fahrzeit). Gemeinsames Abendessen in Marrakech und Übernachtung in einem gemütlichen Riad.

SA 31.10.

Rückreise

Transfer zum Flughafen Menara, individuelle Heimreise oder Weiterreise.

REISE-ERWEITERUNG: Wir empfehlen den Marokko-Aufenthalt früher zu beginnen und/oder zu verlängern. Besonders empfehlenswert sind die Städte Marrakech, Essaouira, Fès, Meknès. Für weitere Buchungs- oder Reise-Tipps wendet euch an Carmen: 076 525 42 79 / carmen.wuersch@bluewin.ch



ANMELDUNG & KOSTEN

TOTAL CHF 1890.-

Online-Anmeldung & Anzahlung CHF 80. Im Mai 2026 folgen weitere Angaben (u.a. Packliste) und die Rechnung mit der verbleibenden Gebühr von CHF 1810

Inklusive:

- Zwei Übernachtungen im Doppelzimmer des Gästehauses in Ait Ben Haddou und in Marrakech / drei Übernachtungen im 2er-Bungalow (Matratzen mit Überzügen und Bettlaken und Duschtüchern) in der Spirit Oasis / Wüsten-Trekking: Vier Nächte im Dünensand mit eigenem Schlafsack im Grosszelt oder unter freiem Himmel
- Vollpension vegetarisch / Wasser
- 5 Tages-Trekking (Team, Zelt- und Gepäcktransport, Dromedare, Essen, Wasser)
- Yoga & Meditation mit Simone in der Spirit Oasis und während des Wüsten-Trekkings
- Singen mit Carmen und Reiseleitung
- Einheimische Reiseleitung mit Mahjoub und Team
- Fahrten im Reisebus mit erfahrenem Fahrer Marrakech- Mhamid retour
- Trinkgelder
- Gruppen-Transfer ab Flughafen Marrakech Menara oder Marrakech Stadt vom 22. Oktober 2026 und Gruppen-Transfer zum Flughafen Menara am 31. Oktober 2026

Exklusive:

- Reise Heimatort- Marrakech (Zug / Fähre oder Flug nach Marrakech und zurück).
- Spezielle Getränke-Bestellungen wie Soda/ Tee / Kaffee / Säfte in den Gästehäusern und Restaurants
- Reiseversicherung

Die Packliste wird nach Anmeldung mit den weiteren Angaben und der Rechnung zugesandt.
Eine Info vorweg: ein warmer Schlafsack und eine Yogamatte oder ein Yogatuch sollen selber mitgebracht werden.

TEAM

Simone Zweifel, Yogalehrerin und -Ausbildnerin | www.yogasitz.ch

Carmen Würsch, Reiseleitung | Sängerin | www.carmenwuersch.ch

Mahjoub Soubai, Reiseleiter und Guide Trekking



ANMELDUNG

Die Reservierung erfolgt online unter www.yogasitz.ch

Bei Fragen zum Retreat wende dich an Carmen. carmen.wuersch@bluewin.ch / 076 525 42 79

Wir freuen uns auf deine Anmeldung und Teilnahme.

Herzlich Simone, Carmen und Mahjoub