

## Yoga-Urlaub mit Christine Rebhan

vom 15.- 24. November 2012 in Marokko (ab 1 Woche - 10 Tage)

Anmeldung an [info@yoga-rebhan.de](mailto:info@yoga-rebhan.de)



Tauche ein in die Welt aus 1001 Nacht und lass Dich vom Charme Marokkos verzaubern. Das außergewöhnliche Boutique-Hotel Tigmi befindet sich in Marrakesch, am Rande eines kleinen, traditionellen Berberdorfes und ganz in der Nähe des Atlas. Du kannst die Souks besuchen und in den Zauber des Orients eintauchen, im Schutz des Hotels auf den zahllosen Terrassen die Ruhe genießen, Ausflüge zum nahegelegenen See Talla Tak machen oder geführte Wanderungen ins Atlas-Gebirge unternehmen...

### Urlaubs-Wohlfühl-Paket:

**8 - 10 Tage Aufenthalt im Boutique-Hotel in Berber-Zimmer oder Suite**

**Vollverpflegung: Morgens vorab Tee / anschließend an die Yogapraxis Frühstücksbuffet**

**Mittags: Salatbuffet / Abends: 3-Gang Menü**

**Wasser steht den ganzen Tag kostenlos zur Verfügung!**

Tägliches abwechslungsreiches Programm ( 9 x Morgens-/ 8 x Vormittags und 4 x Nachmittagsprogramm, Ein freier Tag -20.11.2012- nach der Morgenmeditation für einen gemeinsamen Ausflug) Übungen zur Selbstwahrnehmung in der Meditation, in Yoga-Asanas, im Pranayama, Philosophie, sowie gestalterischen und gestalttherapeutischen Übungen.

**Preis im Doppelzimmer**  
im **BerberZimmer**  
in der **BerberSuite**

<b>Eine Woche</b>	/	<b>oder 10 Tage</b>
1.195 Euro p.P.	/	1.315 Euro p. P.
+125 Euro p. P.	/	+160 Euro p. P.

**Preis im Einzelzimmer**  
im **Berberzimmer**  
in der **BerberSuite**

<b>Eine Woche</b>	/	<b>oder 10 Tage</b>
1.395 Euro	/	1.635 Euro
+175 Euro	/	+ 230 Euro



**Beginn: 16. November 2012 / 08:15 Uhr**

Teilnehmerzahl mind. 6 / max. 14 Personen

Tagesablauf (min. Änderungen vorbehalten):

**08:15 Uhr** Yogi-Tee

**08:30 - 09:30 Uhr** Sitzmeditation, Pranayama, Mantrasingen

**09:30 Uhr** Frühstücksbuffet

**11:30 – 13:00 Uhr** Asana Praxis

**13:00 Uhr** Salatbuffet.

Nachmittags frei, für Ausflüge oder zur reinen Erholung!

**17:00 – 18:45 Uhr** 4x

Nachmittagsprogramm

**19:30 Uhr** Abendessen 3-Gang Menü

**Ende: 24. November 2012 / nach dem Morgenprogramm**



### **WEITERE INFOS:**

**Teilnehmerzahl:** Die Teilnehmer/innen –Zahl ist auf max. 14 Personen beschränkt, damit ein individuelles Üben möglich ist und der persönliche Kontakt im Vordergrund bleibt.

**Programm:** u.a. Auszüge aus der Yoga-Philosophie, Raja-Yoga (spiritueller Yoga), Asana-Stil-Richtung ist die, von B.K.S. Iyengar: genaues Üben unter Einsatz von Hilfsmitteln u.a. von Blöcke und Gurten.

Exkurs: Übungen und Geschichten aus der Gestalt-Therapie. Nachmittagsprogramm: Partner-Übungen und Hilfestellungen in komplexeren Übungen zum Ausprobieren und detaillierter Aufbau, Meditation, angeleitete Tiefen-Entspannung, gemeinsamer Ausflug nach Marrakesch (Absprache vor Ort)

**Wellness & Co:** das Hotel bietet ein abwechslungsreiches Spa-Angebot, siehe hier:

<http://www.tigmi.com/tigmi-spa/>

Ausflüge in das Atlas Gebirge und zum nur 15 Minuten entfernten See Talla Tak können vor Ort organisiert werden. Things to do, siehe hier: <http://www.tigmi.com/the-marrakech-region/things-to-c>

### **Anresemöglichkeiten:**

Anreise: mit dem Flugzeug nach Marrakesch / Transfer (ca. 40 Minuten) vom Flughafen zum Hotel kann im Shuttle organisiert werden. Sammelfahrt ca. 12 Euro p.P., Einzelfahrt: ca. 22 Euro p.P

**Flug: ca. 294 Euro** ist über ein Reisebüro in München buchbar. Bei Interesse melde Dich bei mir.

---

**Anmeldeschluss ist der 15. September 2012.** Du kannst Dich natürlich auch noch nach diesem Termin kurzfristig anmelden, soweit noch Plätze frei sind. Eine **Anzahlung in Höhe von 395 Euro** sichert Dir Deinen Platz. Der **Restbetrag ist bis zum 15.10.2011** zu zahlen.

Kontodaten: Empfänger: Christine Rebhan, Postbank Essen, BLZ:360 100 43 Konto: 967 145 437, Verwendungszweck: Marrakesch 2012.

#### Rücktritt:

Solltest Du nicht teilnehmen können, bitte ich Dich um umgehende schriftliche Benachrichtigung.

Die Anzahlung ist nicht erstattungsfähig. Ab dem 01.10.2012, sind 75% des Gesamtbetrages zu zahlen. Ab dem 01.11.2012, bei Nichterscheinen oder Abbruch der Veranstaltung sind 100% des Gesamtbetrages zu zahlen. Wenn Du einen Ersatzteilnehmer stellst, wird eine Umbuchungsgebühr von 25,00 Euro berechnet. Gleiches gilt, wenn ich einen Ersatzteilnehmer z.B. von der Warteliste für Dich finde. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung, wenn Teile der Veranstaltung nicht in Anspruch genommen werden. Es gelten die AGB's auf meiner Seite. Ich empfehle Dir eine Reiserücktrittsversicherung über den Gesamtbetrag der Reise abzuschließen.

#### Schadenersatzansprüche:

Schadenersatzansprüche im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung können nicht geltend gemacht werden, es sei denn, es wurde vorsätzlich oder grob fahrlässig gehandelt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Die Kursleiterin muss auf eventuelle Krankheiten oder Einschränkungen vor Beginn der Veranstaltung von den Teilnehmer/innen persönlich hingewiesen werden. Muss eine Veranstaltung wegen zu geringer Teilnehmerzahl, Erkrankung des Seminarleiters oder anderen wichtigen Gründen abgesagt werden, werden die Teilnehmer zeitnah darüber informiert und die gezahlte Teilnahmegebühr wird zurückerstattet. Weitere Ansprüche bestehen nicht.



Mental Coaching Yoga & Energie, Christine Rebhan, Keuslinstraße 16, 80798 München,  
0172- 8 947 937 / 089 127 388 62 [www.yoga-rebhan.de](http://www.yoga-rebhan.de) / [info@yoga-rebhan.de](mailto:info@yoga-rebhan.de)