

NADEEN MIRZA

Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com



SOUK
DU NORD

www.soukdunord.com | mail@soukdunord.com

Yoga- und Kulturreise nach Marokko, 7. - 15. April 2018 mit Nadeen Mirza & Martina Kink

Stationen: Marrakesch, Tafedna (am Atlantic) & Agafay Wüste
Anusara Inspired™ Yoga-Reise mit Nadeen Mirza & Martina Kink

Lass' Dich ein auf eine Yoga- und Kulturreise in diese unbekann- te Welt, um Neues zu entdecken und alle Sinne zu öffnen für die vibrierende Lebendigkeit und inspirierende Vielfalt dieses wunderbaren Landes. Zugleich führen Dich die Ruhe und Zu- rückgezogenheit der Unterkünfte inmitten kraftspendender und erdender marokkanischer Landschaften in Deine Kraft, Mitte und Klarheit, unterstützt und begleitet von fein komponierten Anusara Inspired™ Yogaklassen und Meditationen.

Marokko – ein Land, das die Sinne berührt und durch Gegensät- ze fasziniert. Tradition und Moderne, Einfachheit, Farbenviel- falt, Handwerkskunst, atemberaubende Landschaften und ma- rokkanische Gastfreundschaft – das Land ist voller Gegensätze und verzaubert immer wieder aufs Neue. Das pulsierende Leben in Marrakesch mit seinen farbenfrohen Souks, fesselnder Kultur und prächtigen Königsbauten steht im Gegensatz zur ursprüng- lichen Natur der Atlasregion mit grünen Oasen, Wüsten- und Dünenlandschaften, Stränden und Meer.

Stationen - grobe Übersicht:

Sa., 7.4. – Mi., 11.4.

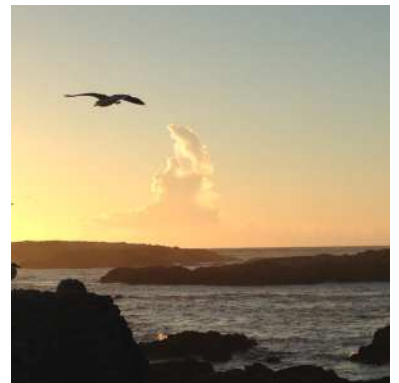
Ferme Berbère / Ausflüge nach Marrakesch & ins Atlas Gebirge

Mi., 11.4. – Sa., 14.4.

Tafedna (Atlantikküste zw. Essaouira & Agadir)

Sa., 14.4. – So., 15.4.

Agafay-Wüste



Nadeen Mirza, Rellinger Str. 41, 20257 Hamburg | +49-160-8100736

Souk du Nord, Martina Kink, Cruschmannstr. 9, 20251 Hamburg | +49-172-8211286

NADEEN MIRZA

Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com



SOUK
DU NORD

www.soukdunord.com | mail@soukdunord.com

Yoga- und Kulturreise „Marokko Erleben“ mit Nadeen Mirza und Martina Kink, 7.-15. April 2018

Programm im Detail:

Ferme Berbère bei Marrakesch | Sa., 7.4. - Mi., 11.4.

Wir wohnen in einer wunderschönen kleinen Farm (Ferme Berbère), ca. 9 km vom Zentrum Marrakeschs entfernt - in Richtung Ourika-Tal. Die Anlage besteht aus traditionell gefertigten Lehmhäusern und luxuriösen Berberzelten, verfügt über einen Pool und ein eigenes Hamam/Spa. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern mit eigener Dusche / WC und zwei luxuriösen Berberzelten mit Dusche / WC.

Yoga praktizieren wir auf dem Hausdach oder im Garten am Pool. Am Haus gibt es genügend Rückzugplätze, um zu lesen oder zu träumen. Hamam Treatments und Massagen sind absolut zu empfehlen und können individuell gebucht werden.

Samstag | 07.04.

Anreise, Ankunft im Laufe des Nachmittags, Transfer vom Flughafen zur Ferme Berbère
Gemeinsames Dinner

Sonntag | 08.04.

8.00 Uhr Morgenmeditation

8.30 Uhr 90 min Morgen-Yoga (auf der Terrasse oder im Garten)

10.00 Uhr Frühstück

11.30 Uhr Fahrt nach Marrakesch (ca. 30min) mit Führung (ca. 3 Std.) und Mittagessen (auf eigene Rechnung) über den Dächern von Marrakesch, danach ca. 2 Std. freie Zeit in Marrakesch

18.00 Uhr 60 min ruhigeres Abend-Yoga

Abendessen

Montag | 09.04.

8.00 Uhr Morgenmeditation

8.30 Uhr 100 min Morgen-Yoga (auf der Terrasse oder im Garten)

10.00 Uhr Frühstück

Zeit zur freien Verfügung mit Möglichkeit von Hamam Treatments, dazwischen: leichtes Lunch

17.00 Uhr Fahrt nach Marrakesch (ca. 30min) - dort Zeit zur freien Verfügung

19.00 Uhr gemeinsames Dinner in Marrakesch (Essen nicht im Preis inkludiert)

Dienstag | 10.04.

7.45 Uhr leichtes Frühstück

8.30 Uhr Fahrt ins Atlas-Gebirge (30min), 2 Std. Wanderung (altern. Fahrt - 10€ Aufpreis)

gg. 11 Uhr typisches Berber-Essen, danach Wanderung zurück (altern. Fahrt)

gg. 15 Uhr Zeit zur freien Verfügung (Pool, Hamam Treatments, lesen, etc.)

17.00 Uhr 90 min ruhigeres Abend-Yoga

Abendessen

Nadeen Mirza, Rellinger Str. 41, 20257 Hamburg | +49-160-8100736

Souk du Nord, Martina Kink, Cruschmannstr. 9, 20251 Hamburg | +49-172-8211286

NADEEN MIRZA

Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com



SOUK
DU NORD

www.soukdunord.com | mail@soukdunord.com

Yoga- und Kulturreise „Marokko Erleben“ mit Nadeen Mirza und Martina Kink, 7.-15. April 2018

Mittwoch | 11.04.

8.00 Uhr Morgenmeditation

8.30 Uhr 90 min Morgen-Yoga (auf der Terrasse oder im Garten)

10.00 Uhr Frühstück

11.00 Uhr Fahrt nach Essaouira (ca. 3 Std. Fahrt)

Freie Zeit in Essaouira – gerne organisieren wir ein Mittagessen (Essen auf eigene Rechnung)

17.00 Uhr Weiterfahrt (ca. 1. Std. Fahrt) zu unserer Unterkunft „Tasgua Yan“ bei Tafedna...

Tasgua Tan bei Tafedna | Mi., 11.4. - Sa., 14.4.

Das kleine Fischerdorf Tafedna liegt in einer geschützten Bucht an der Atlantikküste zwischen Essaouira und Agadir. Auf dem Weg nach Tafedna machen wir einen Zwischenstop und erkunden die Hafenstadt Essaouira an der Atlantikküste, deren Altstadt von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt wurde. Weiter geht es dann zu unserer nächsten Unterkunft „Tasgua Yan“ bei Tafedna. Dort wohnen wir in einer wunderschönen Anlage mit Blick auf die Bucht und das kleine Fischerdorf. Hier haben wir genügend Zeit zu entspannen, Yoga zu üben, im Pool zu schwimmen, am Strand zu spazieren und den Sonnenuntergang zu genießen.

...Fortsetzung: Mittwoch | 11.04.

gg. 18.00 Uhr Ankunft in „Tasgua Yan“ bei Tafedna

18.30 Uhr 60 min ruhigeres Abend-Yoga (draußen oder im Yogaraum)

Abendessen

Donnerstag | 12.04.

7.15 Uhr Spaziergang zum Strand in Stille (ca. 15 Minuten)

7.30 Uhr Meditation am Strand

8.00 Uhr 90 min Morgen-Yoga am Strand

10.00 Uhr Frühstück im Hotel

Zeit zur freien Verfügung, dazwischen leichtes Mittagessen

17.00 Uhr 90 min ruhigeres Abend-Yoga (draußen oder im Yogaraum)

Abendessen

Freitag | 13.04.

8.00 Uhr Morgenmeditation

8.30 Uhr 90 min Morgen-Yoga (draußen oder im Yogaraum)

10.00 Uhr Frühstück

Zeit zur freien Verfügung, dazwischen leichtes Mittagessen

17.00 Uhr 90 min ruhigeres Abend-Yoga (draußen oder im Yogaraum)

19.50 Uhr Meditation am Strand in den Sonnenuntergang

Abendessen

Nadeen Mirza, Rellinger Str. 41, 20257 Hamburg | +49-160-8100736

Souk du Nord, Martina Kink, Cruschmannstr. 9, 20251 Hamburg | +49-172-8211286

NADEEN MIRZA

Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com



SOUK
DU NORD

www.soukdunord.com | mail@soukdunord.com

Yoga- und Kulturreise „Marokko Erleben“ mit Nadeen Mirza und Martina Kink, 7.-15. April 2018

Samstag | 14.04.

8.00 Uhr Morgenmeditation

8.30 Uhr 90 min Morgen-Yoga (draußen oder im Yogaraum)

10.00 Uhr Frühstück

11.30 Uhr Fahrt (ca. 3 bis 3,5 Std.) zum Wüstencamp Scarabeo in der Agafay-Wüste

Scarabeo Camp in der Agafay-Wüste | Sa., 14.4. - So., 15.4.

Letzte Station auf unserem Rückweg vor dem Abflug ist die Agafay-Wüste nahe Marrakesch, wo wir als besonderes Highlight „glampen“ (*glamorous campen*), d.h. in traditionellen Zelten übernachten - inmitten der rohen Steinwüste, visuell gerahmt vom imposant aufragenden Massiv des Atlas-Gebirges. Das Scarabeo-Camp ist errichtet aus elegant anmutenden, weißen Zelten, die sich wunderbar in die rohe Wüstenlandschaft einfügen - luxuriös mit allem Komfort, stilvoll und elegant, aber ohne Strom. Hier werden wir noch eine Nacht verbringen, gemeinsam unter dem Sternenhimmel essen und die Ruhe, die Weite und Kraft der Wüste erleben und uns in den Reiz des ursprünglichen Nomadenlebens einfühlen können. Die Fotos sprechen für sich... Übernachtet wird in komfortablen Betten in Gemeinschaftszelten.

...Fortsetzung: Samstag | 14.04.

17.00 Uhr 90 min Abend-Yoga mit anschließender Meditation

Abendessen unter der Sternen

Übernachtung in den luxuriösen „Maure Family Suite“ Zelten für 4 Personen (10 x 5m mit privater Terrasse, Elektro-Heizung und eigener Dusche/WC)

Sonntag | 15.04.

(je nach Abreisezeiten:)

8.00 Uhr Meditation

8.30 Uhr Frühstück im Scarabeo-Camp

11.30 Uhr Check-Out (je nach Abflugszeit ist aber noch Verbleib im Camp möglich)

Transfer zum Flughafen (ca. 40 min) / Ankunft am Flughafen ca. 2 Std. vor Abflug

Je nach Wetter und örtlichen Begebenheiten behalten wir uns kleine Änderungen und Zeitanpassungen vor Ort vor.

Nadeen Mirza, Rellinger Str. 41, 20257 Hamburg | +49-160-8100736

Souk du Nord, Martina Kink, Cruschmannstr. 9, 20251 Hamburg | +49-172-8211286

NADEEN MIRZA

Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com



SOUK
DU NORD

www.soukdunord.com | mail@soukdunord.com

Yoga- und Kulturreise „Marokko Erleben“ mit Nadeen Mirza und Martina Kink, 7.-15. April 2018

Über Nadeen Mirza

„Es liegt mir am Herzen, die Hingabe, Liebe und Freude zu vermitteln, die ich selbst beim Praktizieren erfahre und dabei vielleicht Seelen berühren und Körper heilen zu können.“

Nadeen ist Anusara Inspired™ Yogalehrerin und hat viele Ausbildungen im Bereich der Yogatherapie, aber auch Yogaphilosophie absolviert. Sie achtet nicht nur auf eine genaue Ausrichtung und die körperliche Gesundheit ihrer Schüler, sondern tritt auch auf feine Weise mit ihnen in Verbindung durch einen sinnlich geführten und harmonisch aufgebauten Fluss in ihren Yogaklassen und ihr offenes und authentisches Wesen. Ihr Unterricht ist dabei mal fließender und dynamisch, mal ruhiger und fein. Besonderes Merkmal des Anusara® Yoga sind die „Herzthemen“, die in die Klasse eingeflochten werden, um die die Praktizierenden zu inspirieren. Nach Ihren 6 bisherigen Yogareisen, die sie an die Nordsee und nach Mallorca unternahm, freut sie sich sehr auf diese neue Kombination aus Yoga- und Kulturreise und über Martinas Einladung, dieses Herzens-Projekt gemeinsam ins Leben zu rufen. Neben ihrem Yogalehrerdasein arbeitet sie als Architektin.



Über Martina Kink

„Schon bei meiner ersten Marokkoreise vor mehr als 15 Jahren war ich fasziniert von der Vielfältigkeit dieses wunderbaren Landes und der unglaublichen Gastfreundschaft. Inzwischen ist Marokko so etwas wie meine zweite Heimat geworden. Auf jeder Reise entdecke ich wieder Neues – darunter auch unglaubliche Kraftorte. So kam mir auch die Idee, mal eine Yogareise nach Marokko zu planen. Aber mit wem? Durch Zufall landete ich bei Nadeen in einer Yogaklasse, die mich sehr berührte. Ich begann regelmäßig bei ihr zu praktizieren. Und bald war mir klar – sie wäre genau die Richtige für eine gemeinsame Yogareise. Nachdem ich bereits zwei mal mit Nadeen auf einem Yogaretreat war (in Stankt Peter Ording und auf Mallorca) freue ich mich jetzt sehr mit ihr gemeinsam eine Yogareise nach Marokko zu organisieren und Euch mit an einige meiner Lieblingsplätze zu nehmen.“



Nach Stationen bei diversen Reiseveranstaltern und Hotels macht sich Martina Kink 1994 als PR Beraterin selbständig und gründet 1999 die PR Agentur PROJECTS mit Sitz in Hamburg Eppendorf. Kerngebiet der Agentur liegt im Bereich Sportswear, Lifestyle und Beauty / Touristik. Im April 2013 gründete die geborene Süddeutsche gemeinsam mit ihrem marokkanischen Mann Souk du Nord, einen Webshop mit marokkanischen Design Accessoires.

Nadeen Mirza, Rellinger Str. 41, 20257 Hamburg | +49-160-8100736

Souk du Nord, Martina Kink, Cruschmannstr. 9, 20251 Hamburg | +49-172-8211286

NADEEN MIRZA

Y O G A

www.nadeenmirza.com | info@nadeenmirza.com



SOUK
DU NORD

www.soukdunord.com | mail@soukdunord.com

Yoga- und Kulturreise „Marokko Erleben“ mit Nadeen Mirza und Martina Kink, 7.-15. April 2018

Noch ein paar nützliche Infos vorab

Kleidung:

Marokko ist ein sehr offenes Land und man sieht jede Art von Bekleidung - von bedeckt bis sexy. Wir empfehlen, in den Souks die Schultern zu bedecken und am Strand nicht nackt zu baden.

Baden im Meer:

Wir sind an der Atlantikküste; dort kann die Brandung sehr stark sein. Baden ist grundsätzlich möglich. Wir empfehlen aber, in der Gruppe oder zu mehreren Baden zu gehen und nicht im Bikini am Strand entlang zu laufen. Der Fischerort Tafefna ist sehr klein und hier leben traditionelle Fischer. Daher ist es auch hier empfehlenswert, die Schultern zu bedecken und auf freizügige Bekleidung und zu kurze Hosen oder Röcke zu verzichten.

Mücken:

Mücken gibt es um diese Jahreszeit selten. Wenn es vorher oft geregnet hat, kann es aber gerade am Meer auch im April Mücken geben.

Impfungen:

Sind nicht erforderlich.

Visum:

Ihr erhaltet bei der Einreise ein Visum. Der Pass soll bei Einreise aber noch mindestens 3 Monate gültig sein.

Sicherheit:

Marokko gilt als sicheres Reiseland. Es liegen keine Sicherheitswarnungen vor. Martina bereist das Land schon seit vielen Jahren mehrmals im Jahr und fühlt sich in keinsten Weise unsicher.

Mitzunehmen:

Yogamatte, evtl. Hilfsmittel falls individuell erforderlich, Plaid / dünne Decke für die Endentspannung, warme Kleidung, da es am Abend kühl werden kann, Badeanzug / Bikini, Turnschuhe für die Wanderung, Tuch, um die Schultern bei Bedarf bedecken zu können, hohen Sonnenschutz, da die Sonne im April schon sehr stark werden kann, Taschenlampe, Anti-Brumm
Vor der Abreise schicken wir Euch noch mal eine detailliertere Packliste.

Nadeen Mirza, Rellinger Str. 41, 20257 Hamburg | +49-160-8100736

Souk du Nord, Martina Kink, Cruschmannstr. 9, 20251 Hamburg | +49-172-8211286