

خبرة المغرب

N O S A D E
YOGA RETREATS & VENUES



URBAN MARRAKESCH YOGA RETREAT in Marokko // Quick Guide

Schon bald beginnt Deine Reise mit NOSADE - wir freuen uns sehr, Dich im wunderschönen & magischen Marokko willkommen zu heißen!

Dieses Dokument soll Dir dabei helfen, häufig gestellte Fragen rund um Reiseplan, Unterkunft, Packliste und den Do's & Don'ts zu beantworten.

Alle weiteren detaillierten Informationen findest Du auf unserer Webseite unter nosade.com oder in unseren [FAQ's](#).

// Einige Anmerkungen vorab

Am wichtigsten, für Dich und uns - bitte kommuniziere stets offen und direkt, wenn etwas nicht so ist, wie Du es Dir vorgestellt oder gewünscht hast. Nur durch ein unmittelbares und ehrliches Feedback können wir stetig unser Bestes tun, um die Reise so angenehm, sicher und entspannt wie nur möglich für Dich zu gestalten. Als Familienunternehmen sind wir sehr daran interessiert, besser, geübter und noch zuvorkommender in dem zu werden, was wir tun!

NOSADE wird von Zeit zu Zeit von einigen Journalisten, Bloggern, professionellen Fotografen oder Kamerateams begleitet. Bitte teile uns am besten vorab per Email oder persönlich mit, wenn du nicht gefilmt oder fotografiert werden möchtest - wir werden Deine Entscheidung in jedem Fall respektieren.

Yoga wird auf Englisch unterrichtet und punktuell ins Deutsche übersetzt - falls nötig & auf proaktive vorherige Anfrage.

// Flughafen & Flughafentransfer

Am Flughafen von Marrakesch wird Dich unser Taxifahrer Mohamed mit einem NOSADE Schild empfangen. Bitte halte etwas genauer Ausschau, wenn Du das Flughafengebäude verlässt, weil dieses oft überlaufen ist. Mohamed wird Dich dann in die Medina, dem Zentrum / der Altstadt von Marrakesch, bringen, wo ein Mitarbeiter von uns auf Dich wartet und Dich zum Riad begleitet.

// DER REISEABLAUF



Tag 1: Ankunft + Einführung / Kein Yoga

Ankunft in Marrakesch mit Transfer vom Flughafen zum Riad
 (Transfer wird je nach Ankunftszeit individuell organisiert)
 19:30: Einführung & Willkommensdinner im Riad

Tag 2: PIKALA Stadtführung auf Fahrrädern / 2 Yoga Sessions

07.30-09.00: Morgen Yoga, inkl. Pranayama + Meditation
 09.30: Frühstück
 11.00: PIKALA Fahrradtour zu allen Highlights Marrakeschs
 15.00-17.30: Freizeit
 17.30: Abend Yoga
 19.30: Abendessen im Riad

Tag 3: Optional Paradis du Safran / 2 Yoga Sessions

07.30-09.00: Morgen Yoga, inkl. Pranayama + Meditation
 09.30: Frühstück

11.30: Optionale Fahrt in das Paradis du Safran (gegen Aufpreis)

16.00: Transfer zurück nach Marrakesch

17.30: Abend Yoga

19.30: Abendessen in einem schönen Restaurant in der Medina

Tag 4: Optional La Maison de la Photographie / 2 Yoga Sessions

07.30-09.00: Morgen Yoga, inkl. Pranayama + Meditation
 09.30: Frühstück
 11.30: Optionaler Besuch des Fotografie Museums (gegen Aufpreis)
 11.30-17.00: Freizeit in dem Museum und danach zum shoppen in den Souks
 17.30: Abend Yoga
 19.30: Abendessen im Riad

Tag 5: Abreise / Kein Yoga

Frühstück & Abreise

(Transfer zum Flughafen wird je nach Abflugzeit individuell organisiert)

***Bitte beachte: Eintrittspreise sind nicht im Retreat-Preis inkludiert.**

Wir empfehlen / favorisieren / helfen gerne beim Besuch folgender Orte:

Le Jardin Secret, Jardin Majorelle (incl. Café Dar Kaowa & ConceptStore Rue33Majorelle), Yves Saint Laurent Museum, La Musée de la Photographie, NOMAD Restaurant, Café de la Poste (Gueliz), La Famille Café, Café Clock, Kosybar, Bacha Coffee, Amals women and training center, Association Alnour, Bakkal farm, Hammam de la Rose, Kosyspa, Hammam Mille et une nuit

Paradis du Safran (als Tagesausflug): Hier kann man alles über den Anbau und die Gewinnung von Safran, sowie lehrreiche Informationen über die verschiedenen Qualitäten von Safran erhalten und erfährt, wie man echten Safran von Fälschungen unterscheidet. Das Safran-Mittagsmenü ist sehr zu empfehlen.

Eintritte müssen separat gezahlt werden. Der Zeitplan kann je nach Wetter und Jahreszeit variieren.

Gerne kannst Du vor Ort private Yoga Sessions je nach Verfügbarkeit und gegen Aufpreis mit dem Yogalehrer vereinbaren. Bitte sprich uns dafür an.

// ALLGEMEINE INFORMATIONEN

// Was bedeutet "Retreat" auf einer Reise mit NOSADE?

Akzeptieren, was ist. Den alltäglichen Routinen entfliehen, inneren Frieden, inneres Gleichgewicht & innere Ruhe finden. Marokko, als noch immer Entwicklungsland, wird Dich dabei stets herausfordern - mit all seinen Geräuschen, Gerüchen & (für uns Westler) manchmal ungewohnten Verhaltensweisen. Und möglicherweise vielem mehr. Wir ermutigen Dich, Dich für all diese Eindrücke zu öffnen.

Zwei tägliche Yoga- und Meditations-Sessions in Marokkos mystischen Umgebungen begleiten und unterstützen Dich bei diesen Erfahrungen.

// Unterkunft

Unser NOSADE-Riad empfängt Dich in sehr privater Atmosphäre: mit nur drei Zimmern und viel Platz in unserem schönen Innenhof und auf der Dachterrasse. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad (ausgestattet mit Handtüchern + Föhn) und außergewöhnlich komfortable Betten mit hochwertiger Bettwäsche.

Du lebst hier zwischen den alten Mauern eines der ältesten Häuser der Medina von Marrakesch. Und spürst vielleicht die energetisierende Magie - die möglicherweise (vor mehr als 150 Jahren) von einer der vielen Frauen von Marrakeschs Pacha verbreitet wurde, die ihr exklusives, und dennoch sehr privates Leben in diesem Riad führte.

Wir versuchen im Haus so umweltfreundlich wie möglich zu sein: Wann immer möglich, stellen wir keine Plastikflaschen zur Verfügung, sondern filtern unser Wasser und reichen es unseren Gästen in Glaskaraffen - zum Essen und in den Zimmern. Wir benutzen während der heißen Jahreszeit keine Klimaanlage, sondern machen uns die großartige alte und durchdachte Architektur der marokkanischen Riads mit ihrer natürlichen Kühlwirkung zu eigen - mit einem bepflanzten Garten in der Mitte des Hauses, einer offenen Dachterrasse und einem ausgeklügelten Belüftungssystem in den sehr hohen Räumen.

Im Winter hingegen ist es fast unmöglich, diese sehr hohen Räume zu beheizen. Bitte beachte daher für Buchungen im Dezember, Januar und Februar: Es kann nachts und an regnerischen Tagen ziemlich kalt werden. Wir stellen Wärmflaschen für die Nächte und luxuriöse, sehr warme Daunendecken sowie bei Bedarf weitere Decken zur Verfügung. Für die öffentlichen Bereiche gibt es zudem große Gasheizkörper, welche gegebenenfalls eingeschaltet werden können.

Die Adresse des Riads lautet 19 Derb Jdid, El Ksour, 40000 Marrakech -

somit befindest Du Dich in der Nähe des Bab Laksour, einem der vielen Eingangstore zur Medina - der berühmten Altstadt von Marrakesch. Das Riad befindet sich am Ende einer schmalen Gasse und ist somit hervorragend ruhig gelegen.

Die Koutoubia-Moschee, der große Platz Djemaa el Fna, die belebten Souks, Majorelle sowie Gueliz, und sogar die Neustadt von Marrakesch, sind nur einen Katzensprung vom Haus entfernt.

Taxis und öffentliche Verkehrsmittel stehen direkt am Bab Laksour zur Verfügung, in einer Entfernung von etwa 3-5 Gehminuten vom Riad.

// Packliste

Reise mit leichtem, praktischem Gepäck.

Am besten packst Du Kleidung ein, die in mehreren Schichten, dem sogenannten „Zwiebellook“, an- und ausgezogen werden können. Vor allem für die Yoga Klassen eignen sich diese Schichten gut, weil wir bei gutem Wetter gerne auf der Dachterrasse, also draussen praktizieren. Da Du in Marokko in authentischen Unterkünften untergebracht bist, die meist traditionell gebaut ein offenes Dach haben, bieten sich die Schichten darüber hinaus auch über den Tag hinweg an.

In den Monaten Dezember - Februar kann es kalt sein / werden! Daher empfiehlt es sich unbedingt, eine leichte Daunen- oder Fleecejacke, sowie Wollsocken, einen Schal und eine Mütze einzupacken.

Packe bequeme, warme und komfortable Kleidung ein, die idealerweise Respekt der muslimischen Kultur gegenüber zeigen, wenn Du das Hotel verlässt. Innerhalb der Unterkünfte kannst Du tragen, was immer Du möchtest.

In manchen unserer Partner Riads gibt es die Möglichkeit in einem Pool zu schwimmen oder das Hammam zu benutzen. Vergiss hierfür also die Badesachen nicht, wenn Du davon Gebrauch machen möchtest.

Ein Halstuch/Schal ist praktisch für verschiedene Zwecke. Ebenfalls empfehlen wir Dir **Händedesinfektionsmittel und Hygienetücher** für unterwegs einzupacken.

Eine detaillierte Packliste findest Du in den [FAQ's](#) auf der NOSADE Webseite.

Yogamatten und alle weiteren notwendigen Yoga-Materialien (Decken, Blöcke & Gurte) stellt NOSADE zur Verfügung. Natürlich kannst Du gerne Deine eigene Yogamatte mitbringen. Bitte lass uns vorab wissen, ob Du Deine eigene Matte nutzen wirst, oder eine von unseren, damit wir entsprechend planen können.

Da wir unser Wasser im Haus filtern, und so unseren Beitrag zur wirklich katastrophalen Plastikmüll-Situation in Marokko leisten, empfehlen wir Dir das Mitbringen einer wiederverwendbaren Wasserflasche und damit den Verzicht unnötiger Einkäufe von Einweg-Plastikflaschen im Supermarkt.

Darüber Hinaus empfehlen wir Dir eine Auslandsreiseversicherung für Deine Zeit in Marokko abzuschließen. So sicherst Du Dich gegen Risiken vor und während der Reise ab.

// Geldwechsel

Wir empfehlen Dir entweder Deine Kreditkarte mitzubringen und von einem Bankautomaten Geld abzuheben oder etwas Bargeld mitzubringen, welches Du am besten in der Medina am Hotel Ali (leicht zu finden & immer günstige Umtauschraten) tauschen kannst. Ebenso tauscht jede Bank & jedes Wechselbüro Dein Bargeld. Vermeide das Geldwechseln am Flughafen aufgrund der meist hohen Wechselkurse.

// Do's & Don'ts

Do:

- ✓ Frage vorher um Erlaubnis, wenn Du Menschen in Marokko fotografieren möchtest. Besonders Frauen und gläubige Moslems werden ungern fotografiert
- ✓ Bleib entspannt. Marokkaner haben ein anderes Zeitverständnis und Pünktlichkeit wird anders als im Westen interpretiert. In Marokko sagt man: "Europäer haben Uhren, wir haben Zeit"
- ✓ Bring Toilettenpapier oder Taschentücher mit, wenn Du WCs außerhalb westlicher Hotels aufsuchst. Marokkanische Toiletten sind meist unvollständig ausgestattet
- ✓ Handle, wenn Du auf dem Basar einkaufst. Es wird erwartet und spart Dir eine Menge Geld
- ✓ Verwende kleine Begriffe wie z.B. "Merci" oder "Bonjour" aus dem Französischen. Es wird fast überall verstanden und Du zeigst damit Bereitschaft, Dich auf die Landeskultur einzulassen
- ✓ Trink nur Wasser aus abgefüllten Flaschen oder gefiltertes Wasser aus vertrauenswürdiger Quelle, um Durchfall zu vermeiden. Westliche Mägen haben häufig Schwierigkeiten mit Leitungs- oder Regenwasser

Don't:

- Zeige nicht zu viel Haut. Als konservatives muslimisches Volk halten Marokkaner generell nicht viel von zu freizügiger Kleidung. Das gilt nicht nur für Frauen, sondern auch für Männer. Bedecke zumindest die Schultern und trage keine kurzen Hosen in der Öffentlichkeit. In den Hotels und im Wüstencamp sowie während der Yogastunden kannst Du tragen, worin Du Dich am wohlsten fühlst
- Unterlasse es unbedingt Drogen anzunehmen, zu kaufen oder zu konsumieren. Lasse Dich nicht davon täuschen, dass Haschisch und Marihuana in Marokko an jeder Straßenecke zu erhalten sind und konsumiert werden. Die Strafen sind hoch und die marokkanische Polizei zeigt keine Gnade.

**In welcher Situation auch immer: Keine Panik!
Die Marokkaner sind ein hilfsbereites und freundliches Volk.**

// NOSADE ANSPRECHPARTNER

Wir stehen Dir mit Herz und Leidenschaft für organisatorische Anfragen, Wünsche und Feedback zur Verfügung und freuen uns, dass Du mit uns reist!



Anica Alla

Mobile: +49 176 21308602

Email: info@nosade.com

Inspiziert von ihren großen Faszinationen – Reisen, Menschen und Yoga gründete Anica NOSADE, um der führende Anbieter für nachhaltige und bewusste, kulturell bildende, authentische und einzigartige Yogareisen und Wüstentouren in Marokko zu werden.

Es ist Anica ein großes Anliegen, ein wertschätzendes und befähigendes Umfeld vor allem für die einheimischen Mitarbeiter von NOSADE zu schaffen, sie dabei zu unterstützen, ihre Lebensbedingungen und ihren Bildungsstand verbessern zu können, ihre Kultur zu bewahren und einen Beitrag zur Einbindung der Frauen ins Berufsleben der sich noch entwickelnden Gegenden des Landes zu leisten.



Yidir Alla

Mobile: +212 653 19 53 79

Email: info@nosade.com

Yidir ist in Merzouga, einem der Tore zur Sahara, aufgewachsen. Schon immer war er von ihrer schieren Größe und ihrer friedlichen Stille fasziniert. Gemeinsam mit Anica hat Yidir 2014 NOSADE gegründet. Yidir ist Familienvater & leidenschaftlicher Musiker.

Yidir verfügt über eine langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Reisenden aus aller Welt. Er arbeitet seit 2005 im Tourismus und ist verantwortlich für die Organisation und Koordination aller NOSADE Reisen, gemeinsam mit seinem Bruder Mostapha.

Uns wirst Du nicht immer vor Ort antreffen. Aber wir organisieren im Hintergrund unermüdlich alle Abläufe, die Deine Reise zum Fließen benötigt.

Das Riad-Team

Mostapha Alla & Zeyneb Barkad

kümmern sich um Dich im Riad und versorgen Dich rundum während Deiner gesamten Reise.

Mostapha Alla Mobile: +212 762 77 22 05

