

Quo Vadis Respirare 29.10.2022 – 02.11.2022

## Samstag

**29.10.2022**

13:10 Ankunft in Marrakesch +

14:00 Shuttle vom Flughafen zum Hotel\* Flug von Wien mit Austrian OS899+

15:00 Welcome Drink/ Obstkorb\*

17:30-19:00 Gruppentraining im Hotel / Stretching \*

19:30 Dinner im Hotel\*

## Sonntag

**30.10.2022**

07:00-8:00 Gruppentraining im Hotel/Zirkeltraining/Ausdauer\*

08:00-9:00 Frühstück°

09:00-13:00 Personalcoach Training \* bzw. Freizeit+/Pool°/Hamam+/Massage+

13:45 Shuttle vom Hotel zum ANIMA-Garten\*

14:00-16:00 Erholung im ANIMA-Garten\*

16:00-17:00 Gruppentraining im Anima-Garten/Yoga \*

17:30-19:00 Dinner im Anima-Garten\*

19:30 Shuttle vom ANIMA-Garten zum Hotel\*

## Montag

**31.10.2022**

07:00-08:00 Gruppentraining im Hotel/Yogalates (Atlas bei Sonnenaufgang) \*

08:00-9:00 Frühstück°

09:30 Shuttle vom Hotel nach Marrakesch zur **Koutoubia Moschee** (Treffpunkt für die Rückfahrt) optional zu: **Majorelle Garten** und Yves-Saint-Laurent Museum \*

10:30-17:00 Freizeit+/ Majorelle Garten und Yves-Saint-Laurent Museum +/ Medina Souk mit Guide in Kleingruppen+/ Traditionelle Hamam Spa+

17:00 Dinner im **Naranj**, libanesisch-marokkanische Küche+

20:00 Shuttle vom Marrakesch von **Koutoubia Moschee** zum Hotel\*

21:00-22:00 Gruppentraining im Hotel / Stretching \*

## Dienstag

**01.11.2022**

06:30-7:30 Gruppentraining im Hotel/Zirkeltraining \*

07:30-08:30 Frühstück°

09:00-20:30 Ourika-Tal & Atlasgebirge Tagestour/Wandern (exkl. Lunch, Dinner und Getränke) +

21:00-22:00 Gruppentraining im Hotel/Stretching\*

## Mittwoch

**02.11.2022**

07:00-08:00 Frühstück°

08:45 Shuttle vom Hotel zum Anima-Garten \*

09:00-09:30 Sucht den richtigen Hintergrund für euer Selfie/Gewinnspiel \*

09:30-10:30 Gruppentraining im Anima-Garten/Core\*

10:45 Shuttle vom Anima-Garten zum Hotel\*

12:15 Shuttle vom Hotel zum Flughafen \*

**15:15 Abflug nach Wien**

**19:20 Ankunft in Wien**

\* (Quo Vadis Respirare Leistungen)

° (Hotel Al Riadinou Leistungen)

+ (nicht inkludierte Leistungen)

### Preis pro Person:

Doppelzimmer: **689€ (exklusive Flug)**

Hotel 232 € inkl. Frühstück und Tax. & QVR 457 €

Einzelzimmer: **989€ (exklusive Flug)**

Hotel 532 € inkl. Frühstück und Tax. & QVR 457 €