

Quo Vadis Respirare 29.10.2022 – 05.11.2022

Quo Vadis Respirare Fitness & Health Retreat in Marrakesch

29.10.2022 - 05.11.2022

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-Garden/Yoga*

17:30-19:00 Dinner im Anima-Garden*

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*

12:00-16:00 Personalcoach Training* bzw. Freizeit+/Pool°/Hamam+/Massage+

16:00 Welcome Drink*

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

19:30 Dinner im Hotel*

Donnerstag

03.11.2022

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 **NOMAD**, wo Tradition auf Moderne trifft*

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

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

Freitag

04.11.2022

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-Garden/Yoga*

17:30-19:00 Dinner im Anima-Garden*

19:30 Shuttle vom ANIMA-Garten zum Hotel*

Samstag

05.11.2022

07:00-08:00 Frühstück°

08:45 Shuttle vom Hotel zum Anima-Garten*

09:00-09:30 Freizeit im Anima-Garten+

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 Wien

* (Quo Vadis Respirare Leistungen)

° (Hotel Al Riadinou Leistungen)

+ (nicht inkludierte Leistungen)

Preis pro Person:

Doppelzimmer: **1.716€ (exklusive Flug)**

Hotel 406 € inkl. Frühstück und Tax. & QVR 1.310 €

Einzelzimmer: **2.241€ (exklusive Flug)**

Hotel 931 € inkl. Frühstück und Tax. & QVR 1.310 €