

Quo Vadis Respirare Retreat Programm

Samstag

02.12.2023

14:15 Ankunft in Marrakesch+

15:00 Shuttle vom Flughafen zum Hotel* Flug von Wien mit Austrian OS899+

16:00 Welcome Drink/ Obstkorb*

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

19:30 Dinner im Hotel*

Sonntag

03.12.2023

07:00-08:00 Gruppentraining im Hotel/Zirkeltraining/Ausdauer*

08:00-09:00 Frühstück°

09:00-14:00 Personalcoach Training * bzw. Freizeit+/Pool°/Hamam+/Massage+

14:45 Shuttle vom Hotel zum ANIMA-Garten*

15:00-17:00 Erholung im ANIMA-Garten*

17:00-18:00 Gruppentraining im Anima-Garden/Yoga*

18:30-20:00 Dinner im Anima-Garden*

20:15 Shuttle vom ANIMA-Garten zum Hotel*

Montag

04.12.2023

07:30-08:30 Gruppentraining im Hotel/Yogalates (Atlas bei Sonnenaufgang) *

08:30-09:30 Frühstück°

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

10:30-16:00 Freizeit+/ Majorelle Garten und Yves-Saint-Laurent Museum+/ Medina Souk mit Guide in Kleingruppen+/ Traditionelle Hamam Spa+

16:00 Dinner im Naranj, libanesisch-marokkanische Küche+

18:30 Shuttle vom Marrakesch von Koutoubia Moschee zum Hotel*

20:00-21:00 Gruppentraining im Hotel / Stretching*

Dienstag

05.12.2023

07:00-08:00 Gruppentraining im Hotel/Zirkeltraining*

08:00-09:00 Frühstück°

09:00-16:00 Imlil Atlasgebirge Tagestour/Wandern (inkl. Guide & Essen) +

17:00-18:00 Gruppentraining im Hotel/Stretching*

19:00-21:00 Dinner im Hotel*

Mittwoch

06.12.2023

07:00-08:00 Frühstück°

08:15 Shuttle vom Hotel zum Anima-Garten*

08:30-09:30 Sucht den richtigen Hintergrund für euer Selfie/Gewinnspiel*

09:30-11:00 Gruppentraining im Anima-Garten/Yoga*

11:00-12:30 Lunch im Anima-Garten*

12:45 Shuttle vom Anima-Garten zum Hotel*

13:30-17:30 Personalcoach Training* bzw. Freizeit+/Pool°/Hamam+/Massage+

18:00-19:00 Gruppentraining im Hotel / Stretching*

19:30 Dinner im Hotel*

Donnerstag

07.12.2023

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

08:00-09:00 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*

19:00 Shuttle vom Marrakesch von Koutoubia Moschee zum Hotel*

20:00-21:00 Gruppentraining im Hotel / Stretching*

Freitag

08.12.2023

08:00-09:00 Gruppentraining im Hotel/Zirkeltraining/Ausdauer*

09:00-10:00 Frühstück°

10:00-16:00 Agafay Wüste: Quad Bike Erlebnis mit Mittagessen+

16:00-18:00 Personalcoach Training* bzw. Freizeit+/Pool°/Hamam+/Massage+

18:00-19:00 Gruppentraining im Hotel / Stretching*

19:30 Dinner im Hotel*

Samstag

09.12.2023

08:00-09:30 Gruppentraining im Hotel/Core*

09:30-10:30 Frühstück°

12:30 Shuttle vom Hotel zum Flughafen*

15:15 Abflug nach Wien +

19:15 Ankunft Wien

* (Quo Vadis Respirare Leistungen)

° (Hotel Al Riadinou Leistungen)

+ (nicht inkludierte Leistungen)