

# Quo Vadis Respirare Retreat Programm

## Samstag

**09.03.2024**

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

**10.03.2024**

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

**11.03.2024**

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

**12.03.2024**

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

**13.03.2024**

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

**14.03.2024**

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

**15.03.2024**

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

**16.03.2024**

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)