

Quo Vadis Respirare Retreat Programm

16.11 - 23.11.2024

Samstag

16.11.2024

14:15 Ankunft in Marrakesch+

14:45 Shuttle vom Flughafen zum Hotel* Flug von Wien mit Austrian OS899

16:00 Welcome Drink/ Obstkorb*

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

19:30 Dinner im Hotel*

Sonntag

17.11.2024

07:30-08:30 Gruppentraining im Hotel/Zirkeltraining/Ausdauer*

08:30-09:30 Frühstück°

09:30-14:30 Freizeit+/Pool+/Massage+

14:45 Shuttle vom Hotel zum ANIMA-Garten*

15:00-16:30 Erholung im ANIMA-Garten*

16:30-17:30 Gruppentraining im Anima-Garden/Yoga*

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

19:30 Shuttle vom ANIMA-Garten zum Hotel*

20:00-21:00 Atemtraining*

Montag

18.11.2024

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

08:00-09:00 Frühstück°

09:15 Shuttle vom Hotel nach Marrakesch zur (**Majorelle Garten und Yves-Saint-Laurent Museum, Eintritt 10:30 +**) *

12:00 Shuttle von Yves-Saint-Laurent Museum zur Koutoubia Moschee* (**Treffpunkt für die Rückfahrt**) *

12:00-16:30 Freizeit+/ Medina Souk +/ Traditionelle Hamam Spa+

16:30 Dinner im **Mazel Laksour**, arabische Küche+

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

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

Dienstag

19.11.2024

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

08:00-09:00 Frühstück°

09:00-18:00 Imlil, Atlasgebirge Wanderung mit Lunch bei einer Berber Familie+

18:30-19:30 Gruppentraining im Hotel/Stretching*

20:00 Dinner im Hotel*

Mittwoch

20.11.2024

08:00-09:00 Frühstück°

09:15 Shuttle vom Hotel zum Anima-Garten*

09:30-10:30 Sucht den richtigen Hintergrund für euer Selfie/Gewinnspiel*

10:30-12:00 Gruppentraining im Anima-Garten/Yoga*

12:00-13:30 Lunch im Anima-Garten*

13:45 Shuttle vom Anima-Garten zum Hotel*

14:00-19:00 Freizeit+/Pool+/Hamam+/Massage+

14:00 Shuttle vom Hotel nach Marrakesch zur Koutoubia Moschee* (**Treffpunkt für die Rückfahrt**) *

15:00-18:00 Freizeit in Marrakesch+

18:00 Shuttle vom Marrakesch von Koutoubia Moschee zum Hotel*

19:00-20:00 Gruppentraining im Hotel / Übungen mit Widerstandsbänder *

20:00 Dinner im Hotel*

Donnerstag

21.11.2024

08:00-09:00 Gruppentraining im Hotel/Rückengymnastik*

09:00-10:00 Frühstück°

10:30 Shuttle vom Hotel zum Le Paradise du Safran *

11:00 Besichtigung Le Paradise du Safran, Barfussweg*

12:30 Lunch*

15:00 Shuttle vom Le Paradise du Safran zum Hotel*

15:30-18:30 Freizeit+/Pool+/Hamam+/Massage+

18:30-19:30 Gruppentraining im Hotel/Stretching*

20:00 Dinner im Hotel*

Freitag

22.11.2024

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

08:00-09:00 Frühstück°

09:30-16:30 Agafay Wüste: Quad Bike Erlebnis mit Lunch+

16:30-18:30 Freizeit+/Pool+/Hamam+/Massage+

18:30-19:30 Gruppentraining im Hotel / Stretching*

20:00 Dinner im Hotel*

Samstag

23.11.2024

08:00-09:00 Gruppentraining im Hotel/Yogalates*

09:00-10:00 Frühstück°

12:15 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)

+ Hamam 30 min. 39 Euro.

+ Massage 45 min. 49 Euro.

+ Agafay Wüste Quad Fahrt mit Lunch 140 Euro.

+ Imlil Atlasgebirge Wanderung mit Lunch 120 Euro.

+ Majorelle Garten und Yves-Saint-Laurent Museum 30 Euro.

+ Museum für die Moderne Kunst, Palmeraie 5 Euro.

+ Museum Farid Balkahia 8 Euro.

+ El-Badi-Palast 7 Euro.

+Bahia-Palast 7 Euro.

+ Secret Garten 10 Euro.