



Yoga im Atlasgebirge

ERLEBNISRETREAT MIT NOEMI TÄNNLER

Dieses Retreat ist ideal für alle, die in die Yogapraxis einsteigen oder diese vertiefen möchten – und gleichzeitig die traditionelle Berberkultur im Hohen Atlas hautnah erleben wollen.

Die Reise führt in das idyllisch gelegene Bergdorf Sremt in eine einzigartige Herberge, die durch ihre liebevolle Gestaltung und die herzliche Gastfreundschaft der Einheimischen besticht. Sie bietet dir eine unterstützende Umgebung, um dir Zeit für dich selber zu nehmen und dich von der Lebensweise der Einheimischen inspirieren zu lassen. Neben fließenden Yoga-Sessions und Meditationen gibt dir das Retreat die Gelegenheit, Aktivitäten mit Einheimischen zu erleben und Spaziergänge oder Wanderungen durch die beeindruckende Natur zu unternehmen.

Auf den Überlandfahrten ab Marrakesch und zurück zeigen wir dir zwei der atemberaubendsten Naturspektakel, die Marokko zu bieten hat – unvergessliche Momente, die dein Erlebnis abrunden.

DATUM: 8 Tage
SCHWIERIGKEIT: Keine Yoga-Vorkenntnisse nötig
REISEDATUM: So, 27. September – So, 4. Oktober 2026
PREIS AB: CHF 1'690



Reisedetails

REGION

Hoher Atlas

ROUTE

Die Reise führt von Marrakesch zu den Wasserfällen von Ouzoud in ein Seitental der Glücklichen im Hohen Atlas in das Bergdorf Sremt. Während des Retreats bleibt die Reisegruppe in der Herberge in Sremt. Zurück reisen wir auf einer anderen Strecke zurück nach Marrakesch zurück. Unterwegs besuchen wir die Naturbrücke von Demnate.

HIGHLIGHTS

- Professionelle Yogasessions und Meditationen
- Wanderungen/Spaziergänge durch faszinierende Kultur- und Naturlandschaft
- Begegnungen mit Atlasberberinnen und Atlasberbern
- Besichtigung Wasserfälle von Ouzoud
- Spaziergang unter der Naturbrücke von Demnate
- Souks und Medina in Marrakesch

ANFORDERUNGEN

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse nötig. Wir können Wanderungen oder Spaziergänge von 1-4h unternehmen. Die Routen und damit die Gehzeiten können an die Wünsche der Gruppe angepasst werden. Du hast in der freien Zeit die Wahl, ob du an den Wanderungen teilnehmen möchtest oder nicht.

GRUPPENGROSSE

6-10 Teilnehmer und Teilnehmerinnen

PROGRAMM

Vielfältiges Retreat-Programm geleitet von der erfahrenen und fundiert ausgebildeten Jivamukti-Yogalehrerin **NOËMI TÄNNLER**. Spaziergänge und kulturelle Aktivitäten im Bergdorf Sremt und last but not least: buntes Treiben, Märkte, Hammam und vieles mehr in Marrakesch.

AUBERGE SREMT

Die im Jahr 2024 erbaute Herberge Sremt ist die einzige im ganzen Tal. Sie bietet dir eine moderne Infrastruktur, wie du sie von aussen kaum erwartet hättest. Die Gastgeberinnen verwöhnen dich mit Köstlichkeiten, die immer frisch mit biologischen Produkten aus der Region zubereitet werden.

LEISTUNGEN

- 3 Nächte DZ 4-Sterne Riad Marrakesch
- 4 Nächte DZ Herberge Sremt
- Vollpension unterwegs und in der Herberge in Sremt
- Ankunfts- und Abschiedsessen in Marrakesch (ansonsten individuelle Verpflegung in Marrakesch)
- Alle Inlandtransfers inkl. Besichtigungen Naturspektakel
- 2 Flughafentransfers
- An 3 Tagen 0.5 – 3.5h Yoga-Sessions, Total: 8.5h
- Yogamatten und Retreat-Materialien
- Aktivitäten mit Einheimischen
- Schweizer Yogalehrerin
- Schweizer Reisebegleitung (d/f/e)
- 2 geführte Wanderungen mit lokalem Guide, Spaziergänge
- Eintritte gemäss Programm

PREISE PRO PERSON

Normalpreis: CHF 1'750
Mit Frühbuchungsrabatt bis 3 Monate vor Abreise: CHF 1'690
Kleingruppenzuschlag 5-6-Personengruppe: CHF 170
Einzelzimmerzuschlag Marrakesch: CHF 180

Die Trinkgelder für die organisierten Fahrdienste, Unterkünfte und Restaurants werden von uns geleistet. Für alle anderen Dienste, die du in Anspruch nimmst, freuen sich die Marokkaner und Marokkanerinnen über dein Trinkgeld, da dies Teil der Kultur ist.

Gerne beraten wir dich zu deiner Anreise nach Marokko, die du selber organisierst. In unseren Reiseinformationen findest Du Angaben zu den Fluggesellschaften, die Direktflüge zwischen der Schweiz und Marrakesch anbieten.

Professionelles Yoga



NOËMI TÄNNLER – YOGALEHRERIN

Yoga, Meditation und Natur sind für Noëmi Tännler die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Ihre Stunden sind geprägt von Leichtigkeit, spielerischen Entdeckungsreisen und einfühlsam geführten Sequenzen, die zu einer in sich ruhenden Kraft und Lebendigkeit führen.

Sie achtet im Besonderen auf anatomisch sinnvoll geführte Yogastunden, so dass dein Körper im Gleichgewicht bleibt oder ins Gleichgewicht kommt. Noëmi ist überzeugt, dass Yoga, Pranayama und meditative Übungen heilende Wirkungen haben: Bei regelmässiger Praxis entfaltet sich die humorvolle Seite des Menschen und es stellt sich ein ganzheitliches Wohlbefinden im Leben ein.

Auberge Sremt

Diese Reise bietet eine wunderbare Möglichkeit, in die Schönheit und Ruhe der Berglandschaft im Hohen Atlas einzutauchen und dir Zeit für eine achtsame Lebensweise zu nehmen.

Sremt ist ein abgeschiedenes Bergdorf in einem Seitental der Glücklichen (Aït Bougmez). Seine Lage ist atemberaubend schön. Von der **AUBERGE SREMT** aus bietet sich dir ein wunderschöner Blick auf die Felder und Häuser des Hochtals mit der Bergkulisse des Atlas im Hintergrund. Mitten in der roten Erde leuchten grüne Felder, die seit jeher nachhaltig bewirtschaftet werden.



Die Einheimischen freuen sich über deinen Besuch. Sie zeigen dir, wie das marokkanische Fladenbrot gebacken wird oder laden dich zum Tee ein. Abends warten sie mit Berbermusik und Gesang auf. Lass dich von ihrer Lebensfreude anstecken.

In der Yoga-freien Zeit führen wir dich gerne auf Spaziergänge durch das langgezogene Dorf und seine Weiler. Alternativ führen wir dich auf Wanderungen dem Flussbett entlang oder auf eine Passhöhe mit phantastischem Panoramablick. Vielleicht möchtest du dich aber lieber mit einem Buch auf die Sonnenterasse setzen. «Alles ist möglich» lautet das Motto in Marokko.

Köstlichkeiten

Lass dich von den marokkanischen Köstlichkeiten im Bergdorf überraschen. Geniesse die grosse Vielfalt an Restaurants und Snack-Bars in Marrakesch. Auf Wunsch organisieren wir gerne ein Abschiedsessen im Restaurant für die ganze Gruppe in Marrakesch.



Marrakesch

Zum Abschluss der Reise wartet eine Unterkunft wie in 1001 Nacht in Marrakesch auf dich. Hier angekommen erkundest du die Stadt individuell und geniesst die lebendigen farbenfrohen Souks, Hammams oder erholst dich in Gärten und Palästen.

Die **Reisebegleitung** gibt dir Tipps und erklärt Dir, wie du wo was findest.

Das **Gewusel** in den **Souks, Hammams, Gärten** und eine **Unterkunft wie in 1001 Nacht** warten auf dich. Melde dich, wenn du gerne eine **Stadtführung**, einen **Kochkurs** oder eine Reservation in einem Hammam oder Restaurant möchtest.

Kontakt: **info@terramarokkana.ch** oder **Tel 079 623 89 45**

Vielleicht lässt du dich aber auch viel lieber einfach nur Treiben und geniesst das kunterbunte Treiben auf den Souks.

Viel Spass!

Route und Detailprogramm

1. Tag Samstag	Ankunft Marrakesch Flughafen-/Bahnhoftransfer Übernachtung und Abendessen im Riad	Du wirst am Flughafen in Marrakesch abgeholt und zum Riad in der Medina gefahren. Zusammentreffen und Abendessen mit der Reisebegleitung.
2. Tag Sonntag	Marrakesch - Sremt Fahrzeit: 5h Mittagessen: im Restaurant Übernachtung & Abendessen: Herberge	Transfer in das Tal der Glücklichen im östlichen Hohen Atlas. Unterwegs Besichtigung Wasserfälle von Ouzoud. Spaziergang zum Dorf Sremt (1900m), für diejenigen, die sich noch ein wenig die Beine vertreten wollen.
3. Tag Montag	Sremt – Yoga & Dorfrundgang Retreatübungen: 3.5h Gehzeit Spaziergang: 1.5-2h Übernachtung Vollpension: Herberge	❖ 7:30 - 8:00 Uhr: Meditation zum erwachen ❖ 8:00 – 9:30 Frühstück ❖ 9:30 – 12.00 Uhr: Yoga ❖ 12:30 - 15:00 Uhr: Mittagessen und Siesta ❖ 15:00 – 17:00 Uhr Spaziergang entlang der Felder und Obsthaine rund um das Dorf Sremt ❖ 18.00 – 19.30 Uhr freie Zeit ❖ 19:30 Uhr: Nachtessen ❖ Ca. 21 Uhr: Meditation zum Ausklingen des Tages
4. Tag Dienstag	Sremt – Yoga & Brot backen Retreatübungen: 3.5h Aktivität Einheimische: Brot backen oder Passwanderung (Gehzeit: 4h) Übernachtung VP: Herberge	❖ 7:30 - 8:00 Uhr: Meditation zum erwachen ❖ 8:00 – 9:30 Frühstück ❖ 9:30 – 12.00 Uhr: Yoga ❖ 12:30 - 15:00 Uhr: Mittagessen und Siesta ❖ 15:00 – 17:00 Uhr Fladenbrot backen oder Passwanderung ❖ 17.00 – 19.30 Uhr freie Zeit ❖ 19:30 Uhr: Nachtessen ❖ Ca. 21 Uhr: Meditation zum Ausklingen des Tages
5. Tag Mittwoch	Sremt – Yoga-Wanderung & Berbermusik Retreatübungen: 1.5h Aktivität Einheimische: Berbermusik Gehzeit Wanderung: 3h Übernachtung Vollpension: Herberge	❖ 7:30 - 8:00 Uhr: Meditation zum erwachen ❖ 8:00 – 9:30 Frühstück ❖ 10:00 – ca. 16:00 Uhr: Rundwanderung dem Flusslauf entlang mit Picknick am Mittag ❖ 17.00 – 18.00 Uhr: Yoga ❖ 18.00 – 19.30 Uhr freie Zeit ❖ 19:30 Uhr: Nachtessen und Berbermusik

6. Tag

Donnerstag

Sremt – Marrakesch

Fahrzeit: 5.5h

Mittagessen: im Restaurant

Übernachtung: Riad

Individuelle Verpflegung Abends

Nach dem Frühstück machen wir uns auf die Rückfahrt bis nach Demnate zur Naturbrücke. Kurzer Spaziergang und essen im Restaurant. Weiterfahrt bis nach Marrakesch.

Die Reiseleitung steht dir mit Informationen rund um den Aufenthalt in Marrakesch zur Verfügung. Vielleicht begibst du dich aber lieber auf eigene Faust auf Entdeckungsreise in dieser wundervollen Stadt.

7. Tag

Freitag

Marrakesch

Übernachtung: Riad

Individuelles Programm und

Verpflegung am Mittag

Nachessen im Restaurant Abends

Individueller Aufenthalt in Marrakesch.

Reservationen für Hammams, Restaurants oder für andere Wünsche können auf Anfrage auch im Vorfeld über Terra Marokkana in der Schweiz gemacht werden.

Gemeinsames Abschiedsessen im Restaurant.

8. Tag

Samstag

Marrakesch – Flughafen

Flughafen- oder Bahnhofstransfer

Transfer zum Flughafen. Auf ein Wiedersehen! Inschallah. Individuelle Weiterreise oder Heimreise.

Gerne beraten wir dich für die Gestaltung deiner individuelle Weiterreise in Marokko.

