

Yoga & Surf Retreat

Marokko

in Kooperation mit dem Allma Ocean House

24. bis 30. Mai 2025

my home retreat

Der Ort des Retreats

Im wunderschönen marrokanischen Örtchen **Mirleft** (ca. 2 Fahrtstunden südlich vom Flughafen Agadir) wartet das malerische **Allma Ocean House** auf deinen Besuch. Mit ganz viel Liebe zum Detail errichtet, hast du hier die Möglichkeit, zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen, die marokkanische Gastfreundschaft kennenzulernen, gemeinsam Yoga zu praktizieren und in einer atemberaubenden Kulisse das Wellenreiten zu lernen oder dein Können zu verbessern.



Die Unterkunft



- Auf einer Klippe gelegen blickt man vom Allma Ocean House über den weiten Ozean und den Surf Point Break von Astas Beach
- Diese wunderschöne Oase befindet sich in einer ruhigen Gegend zwischen 2 Stränden und 1,5 km vom Stadtzentrum von Mirleft entfernt
- Wir praktizieren gemeinsam im Freien Yoga auf der wunderschönen Dachterrasse mit Blick über den Atlantik oder im gemütlichen Indoor Shala
- Wer eine Pause vom Surfen braucht, kann sich am Pool entspannen und abkühlen und von hier das Treiben der Wellen beobachten





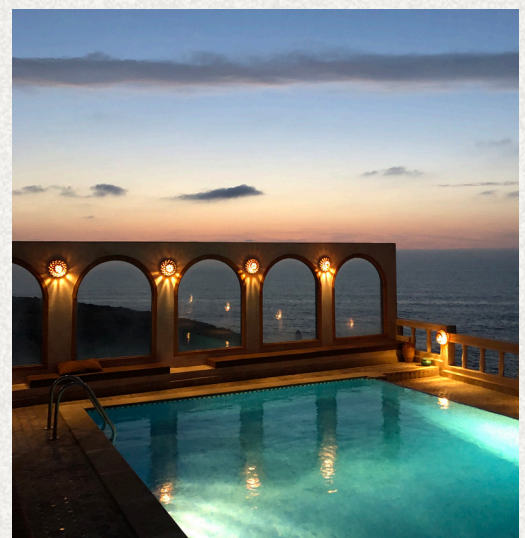
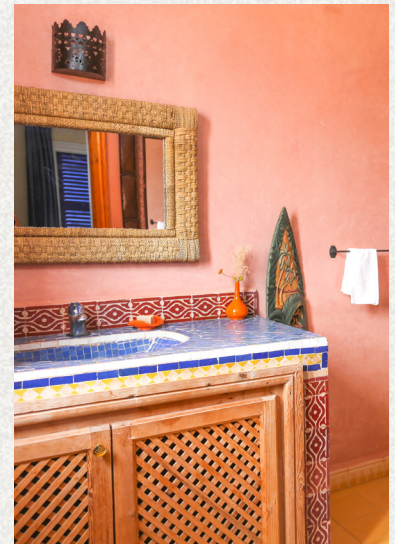
Yoga, Surfen & leckeres Essen

Die perfekte Kombination für deine Auszeit

Eingebettet in die atemberaubende Küste Marokkos, bietet dieses Retreat die **perfekte Balance zwischen Entspannung und Abenteuer**. Während der gesamten Woche bieten wir dir ein vielseitiges und aufeinander abgestimmtes Programm aus **Yogaeinheiten, Meditations- und Atemübungen** an. Hierbei führen wir dich durch eine Vielzahl von Yogastilen und Entspannungsübungen und unterstützen dich bei Bedarf mit **Hands-On Assists**. Egal ob Anfänger oder erfahrener Yogi - in dieser kleinen Gruppe von **maximal 10 Teilnehmern** holen wir dich da ab, wo du gerade bist. Wenn du nicht gerade auf der Matte stehst, hast du die Möglichkeit, mit den erfahrenen Surflehrern des Allma Ocean House das **Surfen** zu lernen oder deine vorhandenen Skills zu verfeinern. Für unser kulinarisches Wohlergehen sorgen Aicha und Khadija, die zwei Köchinnen des Hauses. Alle Speisen werden mit lokalen und frischen Zutaten zubereitet und bringen dir die leckere **marokkanische Küche** näher.



Die Unterkunft



Im Allma Ocean House stehen dir verschiedene Zimmer zur Verfügung. Es gibt 2 Doppelzimmer und 2 Drei-Bett-Zimmer. Bitte gib gerne bei deiner Buchung beim Allma Ocean House mit an, ob du dir mit einer anderen angemeldeten Person das Zimmer teilen möchtest. Falls du alleine reist, kann dir das Allma Ocean House Teilen eines Zimmers anbieten - leider aber keine Einzelbelegung.

Unser Programm

Der genaue **Timetable** wird aktuell noch von uns mit ganz **viel Liebe und Sorgfalt** ausgearbeitet, damit wir dir ein tolles und abgerundetes Programm bieten können.

Um dir aber schonmal einen kleinen Einblick zu geben, haben wir hier für dich **beispielhaft** einen Retreataag zusammengestellt:

08:00	Meditation/ Atemübungen
08:30	Kleines Frühstück & Tee
09:00	Aktivierendes Yoga
10:15	Brunch
12:00	Freizeit oder Surfen
16:00	Beruhigendes Yoga
18:00	Abendessen
20:00	Freizeit, Zusammensein



Ausflugstipps

- Erkunde das kleine Dörfchen **Mirleft** und lerne die Kultur und die Menschen besser kennen.
- Du möchtest einmal ein **traditionelles Hamam** besuchen und dich etwas **verwöhnen** lassen? Das Team vom Allma House hilft dir, eine Auszeit zu buchen.
- Einen Besuch nach **Tiznit oder in die Dünen**? Auch hierfür kann das Allma Team dir Tipps geben.





Im Yoga Angebot inklusive

- angeleitete Meditationen
- Yogaeinheiten (geeignet für alle: von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene)
- Atem- und Entspannungsübungen
- Workshop
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)

Im Allma Ocean House Angebot inklusive

- 4 Surfstunden geeignet für alle: von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene
- dein gebuchtes Zimmer im wunderschönen Allma Ocean House
- reichhaltiges Frühstück und Brunch (für die gesamte Zeit)
- köstliches, gesundes Abendessen (an 5 Abenden)
- Wasser und Tee
- atemberaubende Atmosphäre und magische Landschaften, sowie eine wunderbare Community

Optional zubuchbar

- weitere Surfstunden für alle Level
- Ausflüge siehe vorherige Seite

Exklusive

- An- und Abreise sind nicht im Preis enthalten
- Ein Abendessen im Restaurant in Mirleft

Preise

Preis für das Yoga Angebot (my home retreat)	681 € p.P.
Preis für das Allma Ocean House Angebot	609 € p.P.

Hinweis:

Die „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) tritt nicht als Reiseveranstalter auf, sondern kooperiert lediglich mit der Unterkunft „Allma Ocean House“. Daher gibt es das (my home retreat) Angebot (Yogaangebot) und das Angebot der Unterkunft „Allma Ocean House“. Du erhältst zwei einzelne Rechnungen vom jeweiligen Anbieter. Eine Akzeptanz der Geschäfts- und Stornierungsbedingungen von der Unterkunft „Allma Ocean House“ und der „Kölln, Martin, Schäfer, Laux, Penteker GbR“ (my home retreat) sind für die Buchung erforderlich.

Das Retreat findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittversicherung abzuschließen, da wir nicht als Reiseveranstalter auftreten und daher auch nicht für eventuell zusätzlich angefallene Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats entstanden sind.

Stornierungsbedingungen:

Solltest du nicht am Retreat teilnehmen können, gib uns bitte so früh wie möglich Bescheid. Der Preis des Yogapakets ist ab drei Monaten vor Retreatstart nicht erstattungsfähig, es sei denn du findest/wir finden einen Ersatz für deinen Platz. Private oder berufliche Notfälle, Flugausfälle, etc. können von unserer Seite leider nicht berücksichtigt werden.

In diesen Fällen wird kein Geld erstattet, es haftet der/die Teilnehmer/in – wir empfehlen eine Reiserücktrittversicherung. Wir stecken viel Zeit, Liebe und Energie in die Umsetzung und tragen ein gewisses Risiko für unsere Retreats. Daher sind wir auf deine Zuverlässigkeit bei einer Buchung angewiesen.

Deine An- und Abreise

Anreise am 24.05.2025 zwischen 12 Uhr und 16 Uhr

Das Allma Ocean House liegt 2 Fahrstunden vom Flughafen Agadir (Marokko) entfernt. Agadir wird von verschiedenen Flughäfen aus Deutschland angeflogen.

Je nachdem was du noch in deiner freien Zeit neben dem Retreat (oder davor und danach) vor hast, lohnt es sich ggf. einen Mietwagen zu buchen.

Wir organisieren bei unseren Retreats vorab WhatsApp Gruppen für die Teilnehmer*innen. Diese könnt ihr nutzen, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Das Allma Ocean House hilft bei Bedarf auch einen Shuttle vom Flughafen Agadir nach Mirleft zu organisieren.

Abreise am 30.05.2025 bis ca. 12 Uhr



Deine Yogalehrerinnen



Luka

Yoga ist für mich

eine Lebensweise. Yoga bedeutet für mich nicht nur auf der Matte sondern auch im Alltag in mich zu hören und gibt mir Orientierung.

Mein Herz schlägt für

die Verbindung von Handlung und Bewusstsein. Das reicht von kraftvollen Bewegungen, tiefer Dehnung bis zu Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt.

In meiner Freizeit findet man mich

am liebsten am Meer, auf einem Brett oder Unterwasser. Wenn das grade nicht geht, dann draußen auf dem Mountainbike, bei einem Kaffee in der Sonne mit Freunden oder natürlich auf meiner Yogamatte.



Anna

Yoga ist für mich

die Möglichkeit Körper und Geist wieder zu verbinden. Dazu schenkt uns der Yoga eine wundervolle Werkzeugkiste aus der wir uns bedienen können. Werkzeuge, um zu wachsen, zu entspannen, zu atmen, zu fühlen und zu hören, was gehört werden will.

Mein Herz schlägt für

die Mind-Body-Connection, körperorientierte Methoden, um immer wieder in die Balance zu finden, Yoga-Philosophie & Psychologie, kraftvolles Hatha und Vinyasa mit Fokus auf den Atem.

In meiner Freizeit findet man mich

in der Natur und in Bewegung. Am liebsten beim Surfen am Meer, Waldspaziergang, Wandern in den Bergen oder natürlich im Yoga-Shala – gerne auch rund um den Globus.



Wenn du noch Fragen hast, schreibe uns gerne eine Mail an
team@myhomeretreat.de

oder melde dich via **Instagram** bei uns.

Wir freuen uns auf dich!

my home retreat

Bilder: Allma Ocean House, Lea Klein, Luka Martin