



FRAUENREISE HERBST 2024

Für Frauen in der Lebensmitte und darüber hinaus und für alle anderen auch.

Warum Marokko?

Weil frau hier einfach sein kann. Westliche Konzepte fallen ab, Ansprüche und Gedankenmuster treten in den Hintergrund. Die Weite der Landschaft gibt Raum für Neues und Platz für Entdeckungen.

Ablauf

Wir reisen von Marrakesch über den Hohen Atlas in die Wüste. Dort haben wir Zeit für Stille und Austausch, für Bewegung und Ruhe, für Lachen und Spüren und für Begegnung, mit den anderen und mit uns selbst. Welche Fragen beschäftigen uns, worüber möchten wir uns austauschen? Es gibt Impulse zu den unterschiedlichsten Themen und wer mag setzt sich dazu, oder auch nicht. Jede kann sich gerne einbringen und selbst Impulse setzen. Darüber hinaus ist genügend Zeit, um gemeinsam zu meditieren, bewusst zu atmen und für sanfte Yogaübungen. Und natürlich auch, um das Land und die Menschen kennenzulernen.

Ganz wichtig: alles sind Angebote – wenn du einfach nur in einem sicheren Rahmen Marokko und die Wüste erleben möchtest, bist du ebenso willkommen!

Rahmen

Wir reisen in einem Minibus, übernachten in landestypischen Unterkünften (in der Regel im Doppelzimmer) und in der Wüste in kleinen Iglu-Zelten (jede hat ihr eigenes Zelt). Außerdem haben wir ein großes „Königinnen-Zelt“ und ein weiteres, kleines Gruppenzelt zur Verfügung. Wir versuchen, soweit es geht, mit kleinen Anbietern und Privatpersonen, wenn möglich mit Frauen, zusammenzuarbeiten.

In der Wüste werden wir von erfahrenen Guides begleitet. Sie verwöhnen uns mit leckeren, überwiegend vegetarischen, Mahlzeiten und garantieren, dass wir die Schönheit der Wüste sicher und entspannt genießen können. Dabei halten sie sich dezent im Hintergrund und sind dennoch jederzeit ansprechbar.

Intention

Mit dieser Reise möchten wir einen Raum bieten, um Gemeinschaft zu erleben. Unser Anliegen ist es, Impulse zu geben und einen sicheren Rahmen für Frauen zu schaffen, die den Wunsch haben sich auszutauschen. Sei dabei – wir freuen uns auf dich!

Detailliertes Programm

Freitag, 01.11.24

Individuelle Anreise nach Marrakesch und Kennenlernen

Spätestens um **18 Uhr** treffen wir uns in unserer Unterkunft, einem typischen Riad im Herzen der Medina von **Marrakesch** und stimmen uns auf unsere gemeinsame Zeit ein. Gegen 19 Uhr essen wir gemeinsam im Riad zu Abend – es gibt Couscous – denn heute ist Freitag und Freitag ist Couscous Tag! Sofern wir noch Lust und Energie haben, bummeln wir für einen Tee oder Orangensaft zu Marrakeschs populärstem Platz, dem **Djemma el Fna**.



Gerne organisieren wir den Transfer vom Flughafen in die Medina (Altstadt) und zu unserem Riad-Hotel. Informationen hierzu und für alle, die früher anreisen oder länger bleiben möchten, finden sich am Ende des Programms.

Samstag, 02.11.24

Unsere Reise beginnt

Nach einer kurzen meditativen Einstimmung auf der Dachterrasse und dem Frühstück, wartet schon der Minibus, der uns über den **Hohen Atlas** und entlang des wunderschönen Draa Tals bis nach **Zagora**, unserem ersten Ziel, bringt.

Heute liegen acht Stunden Fahrt vor uns. Aber keine Sorge, die Strecke führt durch atemberaubende, sich ständig verändernde Landschaften.



Unterwegs machen wir ausreichend Stopps, um uns die Füße zu vertreten, die Natur auf uns wirken zu lassen und eine Kleinigkeit zu essen. Gegen späten Nachmittag kommen wir in Zagora an und beziehen unsere Zimmer in landestypischen Unterkünften.

Das Abendessen wird uns Fatima bereiten, eine unglaublich engagierte Marokkanerin, die sich sehr für die Belange der Frauen einsetzt und außerdem eine fantastische Köchin ist. Wer mag, kann ihr beim Zubereiten unseres Abendessens über die Schulter schauen oder zur Hand gehen.

Zum Essen und Austausch treffen wir uns auf der Dachterrasse.



Sonntag, 02.11.

Vor der Ruhe nochmals Trubel

Sonntag ist Markttag in Zagora. Die Gelegenheit eines Besuchs auf einem marokkanischen Markt (Souk) lassen wir uns auf keinen Fall entgehen. Der Souk von Zagora ist ein typischer Wochenmarkt, auf dem sich die Menschen aus der Umgebung mit allem Lebensnotwendigen eindecken.

Bevor wir uns nach dem Frühstück auf den Weg zum Markt machen, gibt es noch die Möglichkeit, bei meinen Nachbarinnen vorbeizuschauen. Sie fertigen, die für das Draa Tal typischen, schwarz/bunten Tücher und Kleider. Wer mag, kann direkt Maß nehmen lassen und ein individuelles Kleid in Auftrag geben.



Nach dem Marktbesuch fahren wir direkt weiter in Richtung **M'Hamid el Ghizlane**. Dort werden wir von unseren Guides und die Geländewagen erwartet. Sofern es die Zeit noch zulässt, machen wir auf dem Weg zu unserem Wüstenlager in den Dünen des **Erg Zahar** einen Stopp in der alten Kasbah von Mhamid und besuchen die dortige Frauenkooperative.



Das Camp inmitten der Dünen haben unsere Begleiter extra für uns errichtet. Dort finden wir alles, was wir benötigen, und sind sicher und geborgen aufgehoben. Bis zum gemeinsamen Abendessen bleibt Zeit, sich im Zelt einzurichten, die Umgebung zu erkunden und mit der Wüste Kontakt aufzunehmen. Und natürlich für einen leckeren Tee.

Nach dem Essen sitzen wir noch ein wenig gemeinsam am Feuer und es bleibt Zeit für einen kurzen Austausch über unsere Eindrücke.



Montag, 04.11 bis Mittwoch, 06.11.24 **Einfach sein**

Unsere Tage in der Wüste werden geprägt sein von Stille und Sein, Austausch und Besinnung, Aktivität und Ruhe. Wir wollen keine starren Vorgaben machen, setzen jedoch gerne Impulse, wie z.B. Yoga, Breath Work, Themen zu Frau sein, Rituale, Spaziergänge, Wer mag, begrüßt mit uns gemeinsam in Stille den Tag bei einer Meditation zum Sonnenaufgang. Wenn es passt, behalten wir die Stille bis nach dem Frühstück bei, um dann langsam in den Austausch zu gehen. Die Tage sind strukturiert durch die drei (überwiegend) vegetarischen Mahlzeiten und die Angebote dazwischen.

Wichtig ist uns, offen zu sein, für das was entsteht, und dabei auch Freiräume lassen und Zeit für sich allein.

Ihr merkt, wir wollen hier gar nicht so viel vorgeben. Wir schauen, wer dabei ist und was jede Frau mitbringt, und dann wird mit Sicherheit das Passende entstehen.

Donnerstag, 07.11.24

Zurück aus der Wüste

Heute heißt es Abschied nehmen von der Wüste. Noch einmal begrüßen wir den Tag mit einer Morgenmeditation. Nach dem Frühstück bringen uns die Geländewagen zurück nach Mhamid. Damit uns der Übergang leichter fällt, haben wir uns heute in einem wunderschönen Hotel und eingebucht.



Dort verbringen wir die Zeit, z.B. am Pool, bis uns eine Dromedar-Karawane zum Abendspaziergang abholt. Auf dem Rücken der Tiere reiten wir in den Sonnenuntergang und nehmen nun endgültig Abschied von der Wüste.



Freitag, 08.11.24

Von der Wüste in die Berge

Nach dem Frühstück im Hotel steigen wir wieder in den Minibus. Heute führt unser Weg bis nach **Ait Ben Haddou**, dem UNESCO Weltkulturerbe und Schauplatz zahlreicher Kino- und Fernsehfilme.

Kurz vor Zagora machen wir noch einen Stopp in der Töpferstadt **Tamegroute**, deren Waren bekannt sind für ihre typisch grüne Farbe.

In Ait Ben Haddou angekommen, beziehen wir unsere Zimmer in der **Auberge Khadija**. Danach haben wir Zeit, die **Kasbah** zu besichtigen und einen Tee in der dortigen Frauenkooperative zu trinken. Das Abendessen bereitet uns Khadija. Ihr deutscher Ehemann Andi wird sich freuen, die ein oder andere Anekdote aus seinem Erfahrungsschatz mit uns zu teilen.



Samstag, 09.11.24 Rückfahrt nach Marrakesch und Stopp beim Palast des Paschas

Auch wenn es wunderschön ist in den Bergen, brechen wir nach dem Frühstück auf zu unserer letzten Etappe. Wir fahren durch das herrliche Ounila-Tal wieder in Richtung Marrakesch und halten unterwegs für eine Besichtigung beim ehemaligen **Glaoui Palast in Telouet**.



Am frühen Nachmittag kommen wir wieder in Marrakesch an. Wer mag, kann jetzt die Geschäfte der Souks unsicher machen, oder einfach die **Dachterrasse** unseres Riads genießen. Am frühen Abend beschließen wir unsere Reise, für die, die möchten, mit einem wunderbaren marokkanischen Ritual, einem Hamam Besuch. Das **Hamam Mouassine** ist die perfekte Mischung aus Tradition und Moderne.

Abends essen wir gemeinsam im Riad zu Abend und schließen unsere Reise mit einem Austausch auf der Terrasse ab.

Sonntag, 10.11.24

Abschluss und Weiterreise

Nach dem letzten leckeren Frühstück heißt es Abschied nehmen. Manche werden ab- oder weiterreisen, nach Hause oder ans Meer, manche noch in Marrakesch bleiben. Falls Interesse besteht, können wir auch noch eine Stadtführung organisieren oder gemeinsam das Frauenmuseum besuchen. Das alles klärt sich, sobald wir wissen wer dabei ist und wie die jeweiligen Reisedaten sind.



Es wäre schön, dich auf dieser Reise dabei zu haben!

Bei Interesse und Fragen: info@marocfamatours.com oder +49 176 322 422 78

EURE BEGLEITERINNEN AUF DER REISE



REISEBEGLEITUNG UND ORGANISATION

Doris Butz

Diplom-Pädagogin, Yoga-Lehrerin

Doris lebt und arbeitet in Freiburg im Breisgau. Sie reist seit 2006 regelmäßig nach Marokko und hat seit 10 Jahren ein eigenes Haus in Zagora. Sie liebt durch ihre Kontakte und verschiedenste Projekte Menschen zusammenzubringen und Brücken zwischen den Kulturen zu bauen.



IMPULSE UND BEGLEITUNG

Julia Butz

Paarbegleiterin, Hebamme und Wissenschaftlerin
paaradiesisch.com

Julia lebt aktuell mit ihrem Partner Stephan in der Schweiz. Sie reist für ihr Leben gern und ist die letzten Jahre viel unterwegs. Neue Kulturen kennenzulernen und Frauen und Familien zu begleiten, liegt ihr besonders am Herzen.

WICHTIGES

KOSTEN

Teilnahmekosten*	Frühbucher bis 31.03.2024	1.360 Euro
	danach	1.450 Euro

*Reisekosten pro Person, wo möglich im Doppelzimmer (ggfs. auch Mehrbettzimmer).
EZ auf Anfrage (bei Verfügbarkeit, Mehrkosten ca. 150 Euro).*

Falls ihr gerne dabei wärt, die Kosten für die Reise aktuell jedoch eine zu große Herausforderung darstellen, sprecht uns bitte an. Gemeinsam können wir versuchen eine Lösung zu finden.

Anmeldefrist: 31. Juli 2024

Gruppengröße: mind. 10, max. 15 Personen

Buchung & Zahlung:

Bitte nehmt vor der Flugbuchung Kontakt mit uns auf und reserviert euren Platz.

Es ist empfehlenswert, Flüge so zeitnah wie möglich zu buchen, da die Preise unter Umständen rasch teurer werden. Weitere Informationen zur Zahlung erhaltet ihr nach der Anmeldung.

Stornobedingungen:

Bei Stornierungen bis 4 Wochen vor der Reise: 50% der Reisekosten.

Bei 1 Woche vor Reisebeginn: 100 %.

Wir empfehlen daher den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Verlängerung

Falls ihr euren Marokko Aufenthalt verlängern und früher an- oder später abreisen möchtet, könnt ihr euch bzgl. Übernachtung und Tipps gerne direkt bei mir melden. Wir empfehlen unbedingt, mindestens ein oder zwei zusätzliche Tage für Marrakesch einzuplanen.

Wir behalten uns vor, Details der Reise anzupassen, sofern es die aktuellen Umstände erfordern.



FOLGENDES IST IM PREIS INBEGRIFFEN:

- 2 Übernachtungen (am Anfang und Ende der Reise) in Marrakesch, inklusive Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Alle Fahrten im Minibus ab Marrakesch in die Wüste und zurück, inkl. Verpflegung und Wasser unterwegs
- 1 Übernachtung in Zagora, inklusive Abendessen und Frühstück
- Besuch des Wochenmarktes und Mittagessen in Zagora
- 3 Übernachtungen in der Wüste (eigenes Iglu-Zelt), inklusive aller Mahlzeiten (vegetarisch/vegan) und Getränke (Tee, Kaffee, Wasser)
- 1 Übernachtung im Hotel bei M'Hamid, inklusive Mittagessen und Frühstück
- 1 Dromedar Tour, inklusive Abendessen
- 1 Übernachtung in Ait Ben Haddou, inklusive Abendessen und Frühstück (Doppelzimmer, evtl. Mehrbettzimmer)
- Besichtigung des Glaoui Palastes in Telouet , inklusive Eintritt
- Eintritt für Hammam Besuch in Marrakesch

Alle Übernachtungen, sofern nicht anders angegeben, im Doppelzimmer. Einzelzimmer auf Nachfrage und mit Zuschlag.

NICHT IM PREIS INBEGRIFFEN IST:

- Flug
- Auslandskrankenversicherung
- Transfer vom Flughafen in die Medina (Innenstadt)
- Softgetränke / Alkohol
- Alles oben nicht Aufgeführte
- Trinkgelder, z.B. für
 - Wüstenbegleiter
 - Fahrer
 - Führungen
 - sonstige Dienstleistungen

Anmerkung: *Trinkgelder sind in Marokko ein wichtiger Bestandteil des Einkommens und nicht in den Preis der Leistung eingerechnet. Sie werden je nach Aufwand und Zufriedenheit mit dem Service der Dienstleistung vergeben.*



WAS WIRD BENÖTIGT/PACKLISTE:

- Reisepass (mindestens 6 Monate gültig), am besten plus Kopie
- Reiserücktrittversicherung
- Sonnenschutz / Sonnenbrille
- Kopfbedeckung
- Feste Schuhe bzw. Trekkingsandalen für die Wüste
- Flipflops sind immer nützlich
- Taschenlampe
- Waschlappen / feuchte Reinigungstücher / kleines Handtuch für die Zeit in der Wüste
- Toiletten-Utensilien
- Eigene Medikamente
- Bei Bedarf eigener Schlafsack und sonstige individuelle Schlafutensilien. Ansonsten sind ausreichend Decken vorhanden
- Plastik-Zipper-Bags gegen den Wüstensand für Handy / Fotoapparate
- Kleiner Tagesrucksack
- Badesachen
- Kleidung am besten im Zwiebellook:
Tagsüber ist es warm, nachts kann es im November in der Wüste schon kühl werden
- Fleece Jacke
- Warme Socken

WICHTIG

Die Reise erfordert eine normale physische und psychische Belastbarkeit. Bei körperlichen Einschränkungen spricht uns bitte direkt an.

Erklärung: „Ich stelle den Veranstalter und seine Helfer von jeglicher Haftung frei, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit. Ich bin vor, während und nach dem Seminar selbst für mich verantwortlich. Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich mich geistig und körperlich gesund fühle und an der Reise teilnehmen kann.“

GELD

Es gibt überall in Marokko Geldautomaten. Unbedingt vorab mit dem Geldinstitut klären, ob die Karte für Marokko frei geschaltet ist. Es empfiehlt sich, immer auch Bargeld dabei zu haben, da man in der Regel in Marokko zu einem guten Kurs wechseln kann.

*„Ich habe die Wüste immer geliebt.
Man sitzt auf einer Sanddüne. Man sieht nichts. Man hört nichts.
Doch etwas leuchtet in der Stille ...“
(Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz)*

