

Trek & Yoga Marokko

Tag 1: Ankunft in Marrakesch

Nach der Ankunft in Marrakesch treffen wir uns im Hotel. Auf dem Weg dorthin erhalten ihr einen ersten Eindruck der Stadt mit ihren lehmfarbenen Mauern, Palmen und dem geschäftigen Verkehr. Am Abend treffen wir uns zum Welcome Dinner in der Mandala Society. Bei einem gemeinsamen Abendessen lernen wir uns als Gruppe kennen und stimmen uns auf die bevorstehenden Tage ein.

Tag 2: Von Marrakesch nach Timichi

Der Tag beginnt mit einer sanften Yogaeinheit, um Körper und Geist auf die bevorstehende Reise einzustimmen. Anschließend erkunden wir Marrakesch und gewinnen Eindrücke von der Altstadt mit ihren Gewürzmärkten, Handwerksbetrieben und der historischen Medina. Am Nachmittag fahren wir in das Bergdorf Timichi im Hohen Atlas. Die Strecke führt durch das Ourika-Tal mit seinen Obstgärten und den ersten Berberdörfern, umgeben von der Kulisse des Atlasgebirges. In Timichi verbringen wir die erste Nacht in den Bergen.

Tag 3: Von Timichi nach Tacheddirt – hinein ins Herz des Atlas

Nach dem Frühstück brechen wir mit vollem Gepäck zur ersten Wanderetappe auf. Die Route führt über Bergpfade, durch kleine Dörfer und entlang terrasserter Hänge. Da diese Etappe die anspruchsvollste der Reise sein wird, begleiten uns Esel, die uns mit dem Gepäck unterstützen. Am Nachmittag erreichen wir das Bergdorf Tacheddirt. Eine ruhige Yogaeinheit am Abend unterstützt die Regeneration und Entspannung.

📍 Distanz: 12,2 km mit großem Rucksack ⬆ 850 m / ⬇ 1200 m

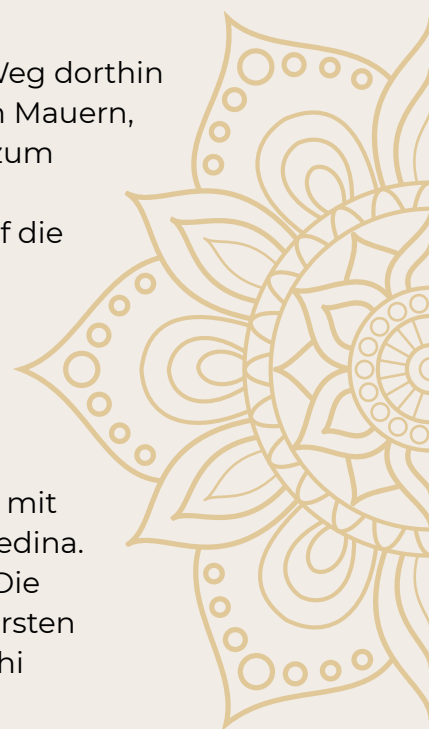
Tag 4: Von Tacheddirt nach Tafraout

Heute steht ein Reisetag auf dem Programm. Die Fahrt führt aus dem Hohen Atlas hinaus in Richtung Süden, vorbei an kargen Hochplateaus, schroffen Gebirgspässen und in die Felslandschaften des Antiatlas. Nach der Ankunft in Tafraout findet am Nachmittag eine sportliche Yogaeinheit statt, um die Muskulatur nach der längeren Autofahrt zu aktivieren und Verspannungen zu lösen.

Tag 5: Wanderung zu den Blauen Felsen

Heute steht eine Wanderung zu den Blauen Felsen bei Tafraout an. Die bemalten Granitblöcke liegen inmitten der Felslandschaft des Antiatlas und bieten eindrucksvolle Farbkontraste zur Umgebung. Die Route führt durch Täler und vorbei an Mandel- und Olivenbäumen. Am Abend steht eine ruhige Yogaeinheit auf dem Programm.

📍 Distanz: 16,3 km mit Tagesrucksack ⬆ 250 m / ⬇ 250 m



Tag 6: Trekking ins Ameln Tal

Heute steht eine abwechslungsreiche Wanderung durch das Ameln Tal auf dem Programm. Der Weg führt durch mehrere kleine Berberdörfer, vorbei an Terrassenfeldern, Mandel- und Feigenbäumen. Die rötlichen Felswände des AntiAtlas bilden eine eindrucksvolle Kulisse, und mit jedem Höhenmeter eröffnen sich neue Perspektiven über das weite Tal. Am Nachmittag kehren wir zurück nach Tafraout, wo eine ruhige Yogaeinheit den Tag ausklingen lässt.

📍 Distanz: 17–18 km mit Tagesrucksack ⬆ 320 m / ⬇ 320 m

Tag 7: Von Tafraout nach Mirleft

Am Morgen verlassen wir Tafraout und fahren Richtung Atlantikküste. Die Strecke führt durch weite Täler, schroffe Felslandschaften und vorbei an kleinen Oasen, bis sich allmählich das Landschaftsbild verändert und das Meer in der Ferne sichtbar wird. In Mirleft angekommen, spüren wir den Wechsel von der trockenen Bergregion zur frischen, salzhaltigen Meeresluft. Am späten Nachmittag eine sportliche Yogaeinheit mit Blick auf den Atlantik, um Körper und Geist nach dem Reisetag zu aktivieren.

Tag 8: Küstenwanderung bei Legzira

Heute unternehmen wir eine Wanderung entlang der Atlantikküste von Legzira nach Sidi Ifni. Der Weg führt über lange Sandstrände, vorbei an bizarren Felsformationen und natürlichen Torbögen aus rotem Gestein. Immer wieder bietet sich der Blick auf das offene Meer und die raue Schönheit der Küste. Am Nachmittag besteht eine Möglichkeit für eine gemeinsame Meditation am Strand – begleitet vom gleichmäßigen Rauschen der Wellen. Danach kehren wir nach Mirleft zurück.

📍 Distanz: 12 km mit Tagesrucksack ⬆ 140 m / ⬇ 140 m

Tag 9: Von Mirleft nach Agadir – Yoga am Strand & Abschluss

Der Tag beginnt mit einer Yogaeinheit am Strand. Das Meeresrauschen und die klare Luft schaffen den idealen Rahmen, um die Erlebnisse der vergangenen Tage nachklingen zu lassen. Nach dem Frühstück Fahrt entlang der Küste nach Agadir. Dort genießen wir ein gemeinsames Abschlussdinner und einen Rückblick auf die erlebnisreiche Reise. Danach fährt ein Teil der Gruppe zurück nach Marrakesch.

Tag 10: Heimreise

Individuelle Abreise von Agadir oder Marrakesch. Mit vielen Erinnerungen an Berge, Täler, Yoga und Meer im Herzen endet unsere gemeinsame Reise.

