



# inside retreat

Marokko





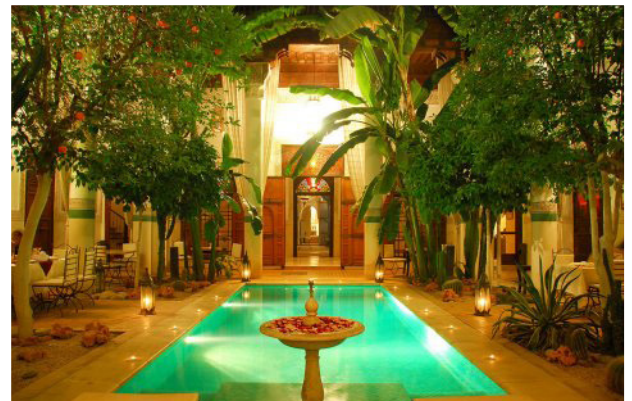
Rammen for inside retreat er fire nætter i et helt fantastisk Riad i Marrakech og 3 magiske nætter på en Eco lodge farm midt ude i Marokkos ørkenlandskab.

Dette bliver en rigtig skøn ferie hvor du plejer dig selv og får gode oplevelser. I Marrakech kan du vælge mellem den totale stilhed og fred som råder i Riaden eller begive dig ud i vrirnen i byens farverige basar. Du kommer til at stress af og bygge dig op. Du vender hjem let om hjertet og lys i sindet. Klar at indtage verden, powerfuld og glad.

## Yoga & Meditation

Denne uge vil du få mulighed at lave flere forskellige typer af yoga, (hatha, yin, vinyasa og kundalini yoga) meditationer og vejrtrækningsøvelser. Jeg samtaler med alle deltagere inden så jeg er kendt med jeres behov og forudsætninger. Herefter justerer jeg programmet. Det bliver mulighed for individuelle variationer. Alle får lige det de har brug for. I ørkenen vil jeg gå i dybden med relevante emner og undervise i filosofien bag yoga.

Vi laver yoga og meditation to timer hver morgen og halvanden time igen om eftermiddagen. Hver dag afsluttes med en fælles aftenmeditation.



# Marrakesch

De første 4 nætter bor vi på en underskøn Riad inde i hjertet af Medinaen, den gamle bydel. Inde på Riaden hersker fuldstændig stilhed og fred. Vi har nogle store meget stemningsfulde sale, hvor vi laver yoga, og om aftenen bruger vi tagterrassen til meditation. Riaden har et helt nybygget Spa/Hammam, hvor du kan forkæle dig selv med bad, massage og behandlinger.

Lige uden for døren ligger pladsen "Djemaa El Fna", hvor det vrimler med alskens underholdning a la 1001 nat - spåkoner, slangetæmmere, mavedansere, gøglere, akrobater, berbermusikanter osv. I forlængelse af pladsen ligger souken, (bazaren) med over 4000 butikker, som er en stor oplevelse i sig selv. Små kringledede gader og stræder, hvor man prutter om priserne på alskens fristelser.



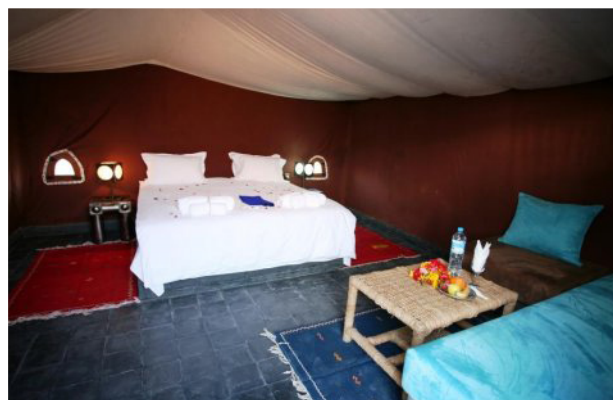
For detaljeret program,  
dato og priser, se

**[www.insidefirst.dk](http://www.insidefirst.dk)**

Velkommen!  
Anna

## Ørkenlandskabet

Når vi har indfanget den charmerende stemning i hjertet af Marrakech, fortsætter vi ud i stilheden – ud i ørkenlandskabet. Ca. 1 times kørsel fra Marrakech bor vi på en Eco lodge farm. Her er vi alene uden en nabo i sigte, bare milevid udsigt af ørkenlandskab og med Atlasbjergene som baggrund. Vi laver yoga på terrasser i åbne telte, hvor vi samtidig nyder udsigten. Vi går ud på vandrings meditationer i solopgangen. Om aftenen tændes det levende lys og bål i mørket – det bliver magisk.



“If you don't go within,  
you go without...”

Yogi Bhanjan

