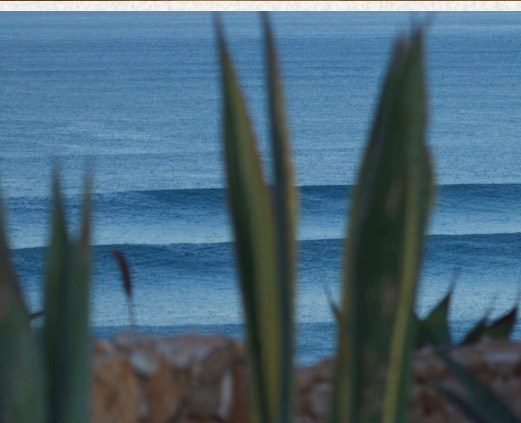




Yoga & Sacred Senses Retreat

MAROKKO

Tauche ein in die Welt deiner Sinne

31. Oktober bis 06. November 2026

my home retreat

in Kooperation mit dem Allma Ocean House

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
- In deiner freien Zeit kannst du dich am Pool entspannen und von hier das Treiben der Wellen beobachten





Ein Rückzug in die Welt deiner Sinne

Yoga, Rituale und Embodiment im Herzen Marokkos

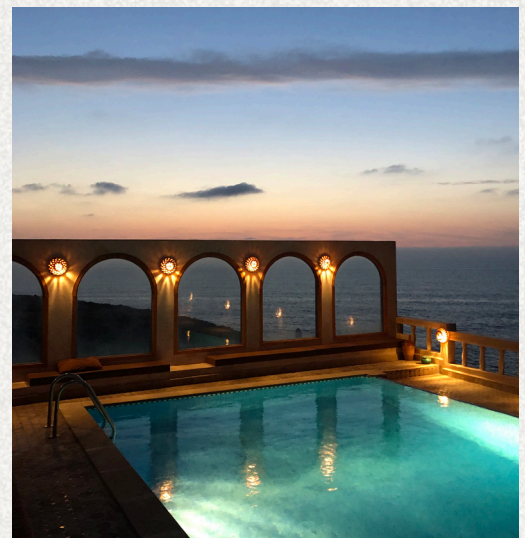
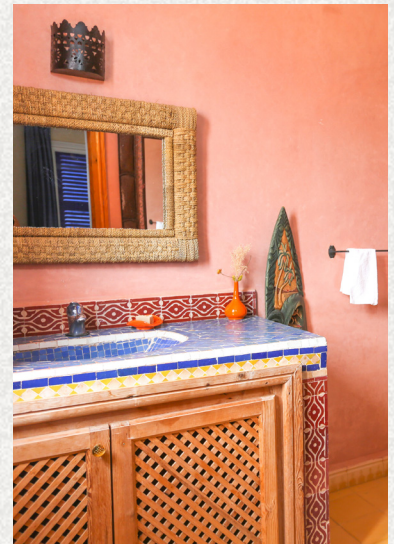
Dieses Retreat lädt dich ein, dich als Frau in einem sicheren, nährenden Raum neu zu erfahren – jenseits des Alltags, mitten in der Magie und Mystik Marokkos. Wir öffnen gemeinsam den Zugang zu unseren Sinnen und tauchen ein in das, was uns im Hier und Jetzt lebendig macht: das Salz des Meeres auf der Haut, der Duft exotischer Gewürze, die Farben der arabischen Welt, die Stille in deinem Inneren.

Unsere Praxis geht weit über klassisches Yoga hinaus. Dich erwartet eine sanfte, intuitive Mischung aus Vinyasa- und Hatha-Flows, Restorative und Yin Yoga, somatischem Erforschen, Floating im Element Wasser und Embodiment-Übungen, die dich zurück in den Körper und ins Spüren führen. Ergänzt wird diese Reise durch Einblicke in die Welt des Ayurveda, durch heilsame Rituale und Zeremonien, die deine Sinne verfeinern, und durch die Möglichkeit, dich in einer kraftvollen Frauengemeinschaft getragen zu fühlen.

Damit Raum für echte Verbindung entsteht, reisen wir in einer kleinen Gruppe von maximal zehn Teilnehmerinnen. Du wirst rundum versorgt und darfst dich einfach fallen lassen, getragen von der Gemeinschaft und der besonderen Energie des Ortes.



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, kannst du dir mit einer anderen Person das Zimmer teilen. Eine Einzelbelegung ist leider nicht möglich.

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 Retreattack zusammengestellt:

08:30	Kleines Frühstück & Tee
09:00	Aktivierendes Yoga
10:30	Brunch
12:00	Freizeit / Ausflug / Aktivität
16:30	Beruhigendes Yoga
18:00	Abendessen
20:00	Freizeit / Zeremonie



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, Atem- und Entspannungsübungen
- Yoga, Embodiment, Tanz und intuitives Bewegen (geeignet für alle: von Anfänger:innen bis Fortgeschrittene)
- Hands On Assists (natürlich nur, wenn du möchtest)
- Ayurvedische Rituale für ein tieferes Verständnis deiner Körperweisheit
- Kakao- und Rosenteezeremonie
- Waterfloating
- Integration und Sharing
- Gemeinsamer Ausflug nach Mirleft
- Gemeinsamer Cliff Walk

Im Allma Ocean House Angebot inklusive

- Dein gebuchtes Zimmer im wunderschönen Allma Ocean House
- Reichhaltiges Frühstück, Brunch und köstliches, gesundes Abendessen
- Wasser und Tee
- Atemberaubende Atmosphäre und magische Landschaften, sowie eine wunderbare Community
- Kochkurs mit einheimischen Frauen
- Henna Painting

Optional zubuchbar

- 1 Surfstunde (40€ p.P.)

Exklusive

- An- und Abreise sind nicht im Preis enthalten

Preise

Preis für das Yoga Angebot (my home retreat)	697 € p.P.
Preis für das Allma Ocean House Angebot	693 € p.P.
Gesamtpreis	1390 € 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 6 Personen statt. Daher empfehlen wir weitere Buchungen, wie beispielsweise einen Flug, um an den Retreatort zu kommen, erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Wir geben dir Bescheid, sobald wir diesen Punkt erreicht haben. Zudem empfehlen wir dir eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen, da wir nicht als Reiseveranstalter auftreten und daher auch nicht für eventuell zusätzlich anfallende Kosten aufkommen, die bei einer Absage des Retreats oder bei Absage deiner Teilnahme entstehen könnten. Wenn du unabhängig davon, ob das Retreat stattfindet oder nicht, an den Ort reisen möchtest, kannst du natürlich auch schon gerne vorher deine Flüge buchen.

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 Reiserücktrittsversicherung. 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 31.10.2026 zwischen 14Uhr 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 06.11.2026 bis ca. 12 Uhr





Ann-Christin

Yoga ist für mich

nach Hause kommen. Durch Yoga kann ich wieder ganz bei mir ankommen, meinen Körper spüren und die Stimme meines Herzens hören. Die vier Ecken meiner Matte sind mein Zuhause: Ganz egal, wo ich gerade bin oder in welcher Lebensphase ich mich befinde, auf meiner Yogamatte finde ich ein Stück Heimat, Ruhe und Einkehr.

Mein Herz schlägt für

Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung, Coaching und insbesondere dafür, Menschen dabei unterstützen, ihre Potenziale zu entdecken und zu entfalten und sie dazu ermutigen, ihrem Herzensweg zu folgen.

In meiner Freizeit findet man mich

auf meiner Yogamatte oder meinem Meditationskissen und oft auch eingekuschelt auf der Couch mit meinem Journal oder vertieft in ein gutes Buch.



Laura

Yoga ist für mich

die Möglichkeit, innezuhalten und eine tägliche Hilfe, in Balance, Freiheit und Dankbarkeit zu leben.

Mein Herz schlägt für

dynamische Yoga-Flows, natürliche Heilmittel, die Natur, zwischenmenschliche Verbindungen, Abenteuer und Kekse.

In meiner Freizeit findet man mich

vor allem in der Unterwasserwelt beim Tauchen oder Freediven, beim Klettern in den Bergen oder im Handstand! Und ansonsten bin ich gerne unter Freunden/bei der Familie oder auch mal ganz gemütlich auf dem Sofa mit einer Tasse Kaffee oder Tee.



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, Kira Lee Kölln