

# SPIRITUELLE REISE DURCH MAROKKOS NORDEN

## EINE MYSTISCHE UND BEWEGTE REISE IN DEN NORDEN MAROKKOS AUF DEN SPUREN DER SUFIS UND IHREM TANZ



Wir wandeln tanzend und meditierend auf den Spuren der Sufis und erfahren deren rituelle Praxis in der Region um Meknes – wir entdecken dabei das Zerhoun Massiv im Mittleren Atlas und die Heilige Stadt Moulay Idriss – beim Austausch mit Einheimischen erfahren wir viel über ihre Lebensweise. Im Rif-Gebirge erkunden wir die „blaue Stadt“ Chefchaouen und genießen die Natur bei Wanderungen zu den Wasserfällen von Akchour. Abschluss dieser meditativen Reise ist ein Besuch im Künstler-Ort Asilah an der Atlantikküste, bevor wir uns verabschieden.

**DAUER** 10 Tage

### 1. TAG – MARHABA IN RABAT

*Fahrtzeit 2½ h*

Ankunft im Reiseland – Sie werden am Flughafen Rabat begrüßt und abgeholt zur Weiterfahrt nach Moulay Idriss. Dort checken wir in unseren Riad ein, der das ehemalige Haus des Caid von Moulay Idriss ist und heute als Unterkunft für Reisende hergerichtet wurde. Am Abend treffen wir uns zu einem ersten gemeinsamen Austausch beim Willkommen-Dinner auf der Terrasse unseres Riads. Wir verbringen drei Nächte im traditionellen Dar Ines. <http://www.dar-ines.com/>

### 2. TAG – WIE ENTDECKEN DAS ZERHOUN-MASSIV

Nach einem ausgiebigen Frühstück stimmen wir uns auf die Sufi-Praktiken mit Meditation in Bewegung ein. Später entdecken wir zusammen mit einem lokalen Führer die Heilige Stadt und ihre Umgebung – wo wir im Scorpion House (das vom Besitzer des berühmten Café Clock in Fes und Marrakesch geführt wird) gemütlich einkehren können zu einem Lunch.

Am Nachmittag wandern wir in der Umgebung des Zerhoun-Massivs mit seinen Olivenhainen und einzigartigen Ausblicken in die karge Landschaft und den Stausee. Je nach Wunsch nehmen wir ein Picknick in der Natur ein oder essen zusammen mit Einheimischen. Die längere Wanderung dauert ca. 3h, wir können aber nach Absprache auch die kürzere Variante wählen.



### 3. TAG – BEGEGNUNG MIT DEN SUFIS IN SIDI ALI

Unser Tag beginnt nach dem Frühstück mit einer Meditation in Bewegung.

Heute besuchen wir gemeinsam mit einem Anthropologen die Sufi-Bruderschaft in Sidi Ali. Dort treffen wir uns zu einem informativen Gespräch mit dem Sufi-Meister (Hamadchi), der uns in den marokkanischen Sufismus einführt. Mittagessen ist bei Einheimischen in Sidi Ali vorgesehen. Es bleibt uns Zeit zum gemeinsamen Austausch unserer Erfahrungen nach der Rückkehr in Moulay Idriss.

Am Abend nehmen wir an der Aufführung einer Lila teil, die von der Aissawa aufgeführt wird. Es ist eine spirituelle Musik, die Lieder religiöser Psalmen umfasst, die mit der Oboe Ghaita (ähnlich der Mizmar oder der Zurna) gespielt und von Percussion mit Polyrythmus begleitet werden. Der Boutchich singt dabei a cappella unter Berufung auf Gott mit einer rhythmischen Stimme. Mit dem Boutchich zu singen ist ganz einfach: wiederholen Sie einfach nur das, was wir auf Arabisch singen. Der sich wiederholende Charakter erlaubt nicht nur das Singen, sondern auch den Körper im Sufi-Tanz zu bewegen, insbesondere in der „Hadra“ (kollektive Trance). Abendessen vor Ort oder im Riad.

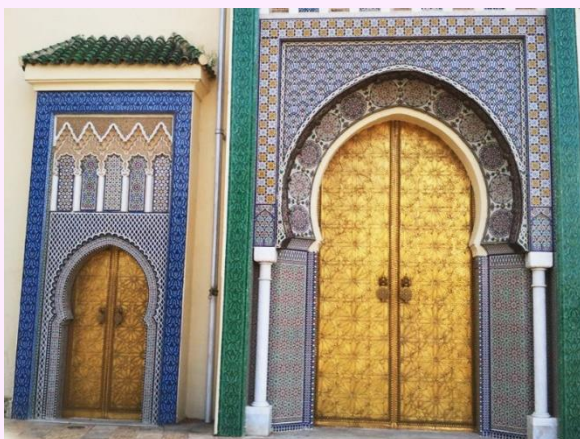


### 4. TAG – MEKNES –CHEFCHAOUEN

*Fahrtzeit 5h*

Heute gibt es nur eine kurze morgendliche Bewegungsmeditation, denn wir brechen auf und fahren nach Meknes. Wir besichtigen die Medina mit ihren bedeutenden Bauwerken: das berühmteste Stadttor Marokkos „Bab-el-Mansur“, das Mausoleum des Moulay Ismail, die alte Koranschule Bou Inania und den Palast Dar Jamai. Dieser liegt am Platz El-Hedim, der ein beliebter Treffpunkt von Einheimischen und Touristen ist.

Nach einem Lunch fahren wir weiter nach Chefchaouen, auch Perle des Rifs genannt und UNESCO-Weltkulturerbe. Nachdem wir in unseren Riad eingekcheckt haben können wir uns ein wenig entspannen, bevor wir unser Abendessen mit traditioneller Musik im Café Clock genießen werden. Übernachtung im komfortablen, traditionellen Casa Hassan. <http://www.casahassan.com>



#### 5. TAG – CHEFCHAOUEN – DIE BLAUE STADT

Heute bleibt nach dem Frühstück und unserer morgendlichen Meditation in Bewegung ausgiebig Zeit Chefchaouen zu entdecken. Die blaue Stadt ist mit seinen verwinkelten Gassen und den blau-weiß getünchten Häuserfassaden ein Kleinod unter den andalusisch-arabischen Medinas Marokkos. Wir nehmen uns Zeit, die heilige Medina, die Kasbah, das Kunstmuseum und den andalusischen Garten zu entdecken.

Der Nachmittag bietet uns die Gelegenheit an einem Kalligraphie-Workshop – die künstlerische Meditation der Sufis – teilzunehmen. Den Abend können wir je nach Wunsch erneut mit Musik im Café Clock verbringen, wo wir dann auch zu Abend essen werden.



#### 6. TAG – TRANSFER NACH AKCHOUR IM RIF-GEBIRGE

*Fahrtzeit 1h*

Wir genießen heute Vormittag nochmal die blaue Stadt – nach dem Frühstück und unserer Meditation in Bewegung. Es bleibt Zeit für einen Besuch im traditionellen Hammam oder wir können die einzigartigen Fotomotive dieses Ortes nochmal in einem anderen Licht betrachten...

Nach dem Mittagessen Transfer nach Akchour, unweit von Chefchaouen im Talassemrane National Park gelegen und ein wunderbarer Ort in der Ruhe der Natur. Wir verbringen drei Nächte in der luxuriösen Ermitage d'Akchour. <http://www.akchourermitage.com/>

Wir haben Zeit die nähere Umgebung zu entdecken und spazieren zu gehen oder uns zu entspannen. Nach dem Abendessen veranstalten wir freies Tanzen und Ausdruckstanz mit Anleitung. Ausklingen des Abends mit einer Sufi-Meditation.

#### 7. TAG – WANDERUNG ZU DEN WASSERFÄLLEN VON AKCHOUR

Nach unserer Meditation in Bewegung und freier Zeit zum Entspannen und Austauschen, steht heute eine „Wanderung für die Sinne“ von Akchour zu den Wasserfällen von El Kelaa im Nationalpark Talassemrane im Rif-Gebirge auf unserem Programm. Man erreicht die Wasserfälle, die auch Akchour-Wasserfälle genannt werden, über einen schönen Wanderweg in einer tiefen Schlucht, in der der Wildbach elf Mal überquert wird. Die vielen Wasserbecken und Wasserfälle, die schattigen und urigen Wälder laden zum Verweilen ein und sind gerade an heißen Sommertagen sehr zu empfehlen. Unterwegs gibt es unzählige Rastplätze, Cafes etc. an denen man sich erfrischen kann. Später führt ein steiler Pfad zur Brücke Gottes hinauf, eine ca. 25m hohe natürliche Felsbrücke. Wer schon müde ist, kann diesen Teil der Wanderung weglassen.

Den Abend gestalten wir uns nach unseren Bedürfnissen mit ruhiger Meditation oder auch einmal ganz entspannt nur mit einem Glas Wein.

## 8. TAG – WIR TUN UNS GUTES FÜR DIE SINNE – TANZ AM ABEND

Meditation in Bewegung gehört auch heute zum morgendlichen Ritual – der restliche Tag bleibt frei für eigene Bedürfnisse. Man kann sich gegenseitig massieren, austauschen, spazieren gehen oder einfach nur entspannen. Nach dem Abendessen wird andalusische Musik aufgespielt und wir können gemeinsam in die Nacht tanzen...

## 9. TAG – ASILAH, DER KÜNSTLERORT AM ATLANTIK

*Fahrtzeit 2½ h*

Nach dem Frühstück brechen wir auf nach Asilah an der Atlantikküste, dem letzten Ort dieser kontemplativen Reise durch den Norden Marokkos. Die wunderschöne Medina Asilahs mit ihren kunstvoll bemalten Fassaden und Resten der portugiesischen Festung laden zum Streifzug in der Medina ein wo wir auch Mittagessen werden.

Ein Strandspaziergang ist die schönste Verabschiedung von Marokko am Ende unserer Reise! Abschieds-Dinner und Ausklingen des Abends auf der Terrasse unseres Riads. Übernachtung im komfortablen, traditionellen Dar Manara in der Medina. <http://www.asilah-darmanara.com/>



## 10. TAG – TANGER AIRPORT – RÜCKFLUG IN DIE HEIMAT

Maasalama Marokko – Transfer zum Flughafen Marrakesch – Rückflug in die Heimat.

### LEISTUNGEN

- Alle Transfers vor Ort wie aufgeführt
- 4 Übernachtungen im Twin Zimmer in traditionellen Riads mit HP in Moulay Idriss und Asilah
- 2 Übernachtungen in Chefchaouen Im Riad im Twin-Zimmer bed & breakfast
- 3 Übernachtungen in einem Chalet der Lodge L'Ermitage d'Akchour mit Halbpension
- Stadtführung deutschsprachig in Meknes
- Stadtführung in Moulay Idriss
- Geführte Wanderungen in Moulay Idriss und Akchour
- Meditationen, Musik- und Sufi-Events wie im Programm ausgeschrieben
- Deutschsprachige Reiseleitung Barbara Prostedter

### PREIS

pro Person im DZ	1.690 €
EZ-Zuschlag	250 €

Kurzfristige Programm-Änderungen vorbehalten. Exklusive Flug.