

Prov. Programm Surfen, Fitness & Yoga, 21. - 29. März 2025

	Freitag, 21.03.25	Samstag, 22.03.25	Sonntag, 23.03.25	Montag, 24.03.25	Dienstag, 25.03.25	Mittwoch, 26.03.25	Donnerstag, 27.03.25	Freitag, 28.03.25	Samstag, 29.03.25
Sunrise	Anreise Marokko Flug 07:00 - 11:25	07:00 - 08:00 Outdoor Workout	08:00 - 09:00 Yoga Flow	07:00 - 07:45 Footing	07:00 - 07:45 Sunrise Workout Core & Coordination	07:30 - 08:30 Workout XY	07:00 - 07:45 Yoga Wake up Flow	07:00 - 07:45 Propriozeptives Krafttraining	Frühstück
Vormittag		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Input: Sensomotorik?	Frühstück	Frühstück
Nachmittag	Transfer zum Hotel in Marrakesch	ca. 9:30 / 10:00 geführte (DE) Stadtbesichtigung (inkl. Majorelle Garten, YSL- Museum) Lunch inkl. Nachmittag: Ausflug in die Wüste von Agafy, 2 Stunden ATV Quad Ride. Inkl. The Pause. Rückfahrt nach Marrakech	Freizeit	ca. 9:15?? Transfer Surfspot für Surf Session	ca. 9:15 ?? Transfer Surfspot für Surf Session & <i>Surfanalyse</i>	Frühstück	ca. 9:15 ?? Transfer Surfspot für Surf Session	ca. 9:15 ?? Transfer Surfspot für Surf Session	
	ca. XX:XX Check In & Welcome Drink		je nach Check-out Zeit ca. 12:30 / 13:00 Transfer nach Tagazhout ca. 1h30	individuelles Mittagessen & Freizeit	individuelles Mittagessen & Freizeit	Ausflug Paradise Valley* mit Argan Oil Besichtigung (lokal) und Honig Testing (lokal)			Möglichkeit mit Bike hinzufahren? oder Freizeit
Abend	14:00 Ausflug geführte Tour (DE) der Medina - Altstadt von Marrakech. Inkl. The Pause. Apero auf Rooftop mit Sicht auf Djema el Fna, typisches Abendessen (mezze und tajine) ca. 15min zu Fuss zum Hotel	Check In @ Paradis Plage Hotel	17:00 - 18:00 Workout XY	Input: Regeneration oder Mobility?	17:00 - 18:00 Yoga Recovery Flow	17:00 - 18:00 Yoga Gentle Flow	16:45-17:30 Trigger Point Selfmassage 45'	17:00 - 18:00 Yin Yoga	
		individuelles Abendessen*	ca. 18:45 Gemeinsames Abendessen	ca. 18:45 Gemeinsames Abendessen	ca. 18:45 Gemeinsames Abendessen	ca. 18:45 Gemeinsames Abendessen	ca. 18:45 Gemeinsames Abendessen	ca. 18:45 Gemeinsames Abendessen	

* = gegen Aufpreis

Surflektionen
Wissen
Yoga / Recovery
Freizeitaktivitäten
Workout

