

## Liebe Freundinnen und Freunde von Mountainfloat,



ein herzliches Dankeschön für Ihre/Eure Treue. In Dankbarkeit blicke ich zurück auf ein erfülltes Jahr mit vielen schönen Kursen und persönlichen Begegnungen.

Inzwischen verbringe ich wieder mehr Zeit bei Mountainfloat und wenn ich in Marokko bin sorgen neue Mitarbeiter dafür, daß in Bad Reichenhall alles nahtlos weiterläuft. Peter wohnt im Haus und steht nach wie vor für Massagen zur Verfügung und Patrick ist ayurvedischer Koch und kann Sie/euch in meiner Abwesenheit kulinarisch verwöhnen.

Mindestens einmal pro Monat werden wir wieder eigene Workshops und viele mit Referenten unseres Vertrauens anbieten. Frühlingskräuter-Kochkurs, Meditations- und Kraftplatzwochenenden wird es

wieder geben. Ich biete im März und im August wieder eine Heilfastenwoche an.

Es werden auch wieder Kurse in Marokko stattfinden, ebenso wie begleitete Reisen und neuerdings auch Yoga und Trekking.

Unsere beiden E-Mountainbikes werden inzwischen gern von unseren Gästen angenommen. Es ist ein ganz besonderes Erlebnis mit vergleichsweise wenig Mühe hoch hinauf in die Berge bzw. in unberührte Natur zu gelangen.

Selbstverständlich ist an den Wochenenden auch Floaten möglich. Seminarteilnehmer erhalten einen Sonderpreis von 55 anstatt 65 Euro pro Stunde. Die Sauna kann für einen Unkostenbeitrag von 10 Euro benutzt werden. Pro Übernachtung fallen noch 3,20 Euro Kurtaxe an.

Ich bitte um rechtzeitige Anmeldung per Post oder E-Mail, denn die Teilnehmeranzahl ist sehr beschränkt. Dies gilt besonders für Gäste, die hier im Haus übernachten möchten. Anmeldeschluß ist jeweils 4 Wochen vor Seminarbeginn. Anmeldungen werden erst gültig wenn der Gesamtbetrag für Kurs und Nächtigung auf unserem Konto eingegangen ist.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Laufe des Jahres und hoffe, mit der Auswahl der Seminare Euer Interesse getroffen zu haben,

Euer

A handwritten signature in blue ink that reads "Michael Gentschy".

Michael Gentschy

## Organisierte Reisen in Kleingruppen

2018 bieten wir in Zusammenarbeit mit Ethnotours vier organisierte Marokko-Reisen in Kleingruppen an.

Diese Reisen können auch an anderen Terminen durchgeführt werden sobald sich zwei Teilnehmer finden.

Die Strecken lassen sich nach Absprachen auch individuell modifizieren.

## Individualreisen ganz nach Maß

Darüber hinaus stellen wir auch Ihre individuelle Marokkoreise für Sie zusammen. Sie können entweder selbst fahren (wir vermitteln Ihnen ein gutes Fahrzeug) oder wir stellen Ihnen einen erfahrenen Fahrer zur Verfügung, der englisch und französisch spricht.

## Marokko für Einsteiger

Für Marokko - Einsteiger bieten wir einen einwöchigen Aufenthalt in Marokko mit Übernachtung, Frühstück an. Flüge gibt es schon ab Ca. 100 Euro ab München, abhängig vom Reisezeitpunkt:

4 Nächte in meinem Riad in Marrakesch und

3 Nächte in einem wunderschönen, romantischen Riad  
in der Altstadt von Essaouira am Atlantik.

zum Sonderpreis von 260 Euro incl. Frühstück und Übernachtung im DZ

## Trekking fernab vom Massentourismus

Ein ganz besonderes Trekkingerlebnis, wohl einmalig in Marokko, fernab von üblichen Touristenpfaden haben wir neu in unser Programm aufgenommen. Es läßt sich auch jederzeit individuell organisieren.

Die Planung der Reise übernehme ich nach wie vor von Mountainfloat aus. Durchgeführt werden die Reisen dann von meiner Tochterfirma Marokko Hautnah SARL in Marokko und zuverlässigen Partnern vor Ort.

**11.–20. März**

## **Yoga in den Oasen Marokkos und in der Sahara**

Leitung: Michael Gentschy

- 11.3. Anreise
- 12.3. Marrakesch
- 13.3. Fahrt über den hohen Atlas in die Oase Timidarte
- 14.3. Weiterfahrt über Tamegroute in die Wüste nach Mhamid, Ritt mit Kamelen zum ersten Wüstencamp unter Palmen
- 15.3. kleiner Fußmarsch und dann Weiterfahrt mit dem Allradfahrzeug ins Basiccamp bei den Dünen von Chigaga.
- 16-19.3. Yoga in der Wüste
- 19.3. Rückfahrt nach Marrakesch
- 20.3. Rückflug nach Deutschland



Täglich 4-5 Std. Yoga und Meditation in Theorie und Praxis (außer an Reisetagen) basierend auf dem Yogasutra nach Patanjali  
Komplette Reiseleitung, Transfers, Vollverpflegung (außer in Marrakesch) und Führungen, Yogamatten gestellt.

Preis pro Person im Doppelzimmer/Doppelcamp mit Badezimmer und WC: 880 €  
Einzelzimmerzuschlag 200 €

(Flüge ab Wien oder München ab ca. 200 €, ab Bergamo sogar ab 60 €)

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)



## 8-tägige Reise mit 5 Tagen Trekken im hohen Atlas auf dem Yagour Plateau mit Besichtigung der wohl faszinierendsten prähistorischen Steinzeitgravouren Marokkos.

Ab zwei Personen 590 Euro p.P. incl. Vollverpflegung und allen Transfers\*

1. Tag Ankunft in Marrakesch, Transfer zu meinem Riad und Übernachtung
2. Tag morgens Transfer ins Ourikatal mit komfortablem Taxi und mit dem Allrad zum Ausgangspunkt des Trekkings in ein hochgelegenes Bergdorf, Abmarsch gegen 11 Uhr mit Mulis und Führer, Abendcamp am Fuße des heiligen Berges Melzin.
3. -6. Tag Trekking auf der Yagout Hochebene zwischen 2100 und 2700 m vorbei an vielen hochinteressanten Felszeichnungen.
6. Tag Abstieg und Transfer nach Marrakesch, Ankunft gegen Abend im Riad in Marrakesch
7. Tag zur freien Verfügung in Marrakesch oder Stadtführung
8. Tag Transfer zum Flughafen und Rückflug

Die Gehzeit beträgt ca. 5 Stunden täglich. Das gesamte Gepäck wird von den Maultieren getragen. Von den Teilnehmer wird nur ein kleiner Tagesrucksack mit Getränk und Anorak mitgeführt. Übernachtung in kanadischen Zelten, die jeweils von den Führern aufgebaut werden. Vollverpflegung (Mittags und abends warmes 3-Gänge Menü) und Führung inclusive. Für alpinistisch erfahrene und Leute mit guter Kondition läßt sich auch die Besteigung der 3600 m hohen heiligen Berges Melzin, dem wohl besten Aussichtsberg des hohen Atlas in die Tour integrieren.

Termine:

07.-14. April

23.-30. September

\* ausser Flugkosten. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne bearten wir Sie dabei.



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

# Marokkoreisen 2018

## ARGAN-KULTURERBE MAROKKOS SÜDEN

Berber-Kultur im Hohen Atlas, Wüsten-Nomaden und die Atlantikküste 09. – 23. Februar 2018

Große Rundreise Süd-Marokko in Kleingruppen (4-8 Personen)



1. Tag – Marrakesch Abflug gegen Mittag in München, abends Ankunft Marrakesch und Transfer in den Riad Michel, ein sehr schöner Riad mitten in der Altstadt, unweit vom Platz Jem el Fna. Abends erwartet Sie ein Willkommens-Dinner im Riad.

2. + 3. Tag – Marrakesch. Während der beiden Tage in Marrakesch steht ausgiebig Zeit zur Verfügung ihren orientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Badii, der Bahia Palast, die Saadier-Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und der Jardin Majorelle stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem „Jem el Fna“, der Marktplatz mit seinem farbenprächtigen Alltagsleben, auf dem sich Händler, Märchenerzähler, Wasserverkäufer und Schlangenbeschwörer einfinden. Und natürlich ist Schlendern durch die Souks mit dem Besuch einer traditionellen Apotheke ebenfalls vorgesehen.



4. Tag – Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Königsfamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Check-in im Hotel Oscar mit Pool.



5. Tag – Timidarte – Drâa-Tal Morgens Fahrt über den Tizi'n Tiniffitt, ein Paß des Massivs Jbel Saghro. Abstecher und Mittags-Picknick in der Oase Cascade Tizgui mit Bademöglichkeit, von dort haben wir die Möglichkeit durch das wunderschöne Drâa-Tal nach Agdz zu wandern. Gegen Abend Ankunft im Hotel Kasbah Timidarte, dem ein interessantes Öko-Projekt angeschlossen ist, das ganz professionell und liebevoll von der Dorfbevölkerung getragen wird. Durch unseren Aufenthalt unterstützen wir Alphabetisierungs- und Schulprojekte.



6. Tag – Timidarte – Drâa-Tal Besichtigung der mächtigen Kasbah Tamnougalt, am Mittag Einkehr „Chez Yacoub“. Nachmittags Besichtigung der bestgepflegten Oasengärten Marokkos mit Bademöglichkeit im traumhaft klaren Wasser eines Flussbeckens des Drâa. Übernachtung nochmal in Timidarte.





7. Tag – Tamegroute. Weiterfahrt Richtung Süden, Abstecher zu den Felszeichnungen von Tinzouline. Mittagessen in Zagora, anschließend geht es weiter nach Tamegroute. Dort Besichtigung der Töpferstadt und des spirituellen Zentrums mit Bibliothek von Tamegroute. Wir übernachten im ersten Wüstencamp bei den Nomaden mit traditioneller Musik und BBQ.

8. Tag – M'hamid – Erg Chegaga. Wir fahren off-road ca. 60km bis Mhamid' in die Sahara, zu den großen Dünen von Chegaga, Ankunft zum Sonnenuntergang. Übernachtung im Nomadenzelt oder unter freiem Himmel.

9. Tag – Foug Zguid Fahrt über die Piste in der Stein-Wüste bis nach Foug Zguid. Die Natur und Einsamkeit dieses Landstrichs sind die Besonderheit an diesem Tag. Übernachtung in einem komfortablen, traditionellen Hotel mit Pool in Foug Zguid.

10. Tag – Tafraoute Fahrt weiter über Igherm ins Ammeln-Tal nach Tafraoute. Unterwegs besichtigen wir den sehenswertesten Agadir von Tasguinte. In Tafraoute Besuch des Berbermuseums mit Tee-Ritual und Musik, Wanderung bei den bemalten Steinen zum Sonnenuntergang. Übernachtung im Hotel Maison Traditionelle.

11. Tag – Amtoudi. Weiterfahrt durch die wildromantische Schlucht von Ighmir nach Amtoudi, Ankunft gegen Mittag. Wanderung den Flußlauf entlang, an dem wir ein Picknick machen können. Später Besteigung und Besichtigung des dortigen Agadirs. Wir übernachten bei einer Berber-Familie.

12. Tag – Mirleft. Morgens Besichtigung der prähistorischen Felszeichnungen, die sich verstreut in der umgebenden Landschaft finden. Anschließend Fahrt nach Mirleft, Erholen und Relaxen am Pool oder am Strand.

13. Tag – Essaouira. Fahrt über die Küstenstraße (mit BBQ am Meer) nach Essaouira, der ehemaligen malerischen portugiesischen Hafenstadt mit Strand und orientalischem Flair. Übernachtung in einem stilvollen Riad in der historischen Medina mit Dachterrasse und Blick übers Meer.



14. Tag – Essaouira. Relaxen und Erholen in Essaouira. Wir durchstreifen wir die schöne, alte Medina, besichtigen das portugiesische Fort und bummeln über den Hafen, an dem wir den fangfrischen Fisch aus dem Atlantik genießen können.

15. Tag – Marrakesch Airport – Rückflug in die Heimat Frühmorgens Rückfahrt nach Marrakesch zum Flughafen – Abflug in die Heimat.

#### ÄNDERUNGEN IM REISEVERLAUF VORBEHALTEN.

##### Leistungen:

- 🕒 Alle Transfers ausser Flug, Unterbringung mit Halbpension in \*\* und \*\*\*Hotels/Riads, bei Einheimischen und im Wüsten-Camp - im Doppelzimmer/Twin. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne bearten wir Sie dabei.
- 🕒 Fahrt im komfortablen, klimatisierten Allradwagen inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer
- 🕒 Reiseführung Michael Gentschy / Abderrahmane Oukassi (englisch-sprachig)

Kosten pro Person im DZ – je nachdem wie viele Personen sich anmelden

2 Personen in 1 Auto 1.790 €, 3 Personen in 1 Auto 1.590 €, 4 Personen in 1 Auto 1.490 €, 5 Personen in 1 Auto 1.450 €, 6 Personen in 2 Autos 1.650 €, 7 Personen in 2 Autos 1.490 €, 8 Personen in 2 Autos 1.450 €,

EZ - Zuschlag 250 €

Anzahlung pro Person 500

Anmeldung über Ethnotours +49.89.92 58 51 25

+49.151.12 22 92 88

Volkartstraße 20 . 80634 München

www.ethnotours.com · a.stenner@ethnotours.com

## DIE ALTEN KÖNIGE

Marokkos Norden: Die Königsstädte, Straße der 1000 Kasbahs, der Moyen Atlas und die Wüste Erg Chebbi

23. März- 06. April 2018 (Osterferien)

Rundreise in Nord Marokko in Kleingruppen (2- 8 Personen)

1. Tag Marrakesch Abflug gegen Mittag in München, abends Ankunft in Marrakesch und Transfer in den Riad Michel, ein sehr schöner Riad mitten in der Altstadt, unweit vom Platz Jem el Fna. Abends erwartet Sie ein Willkommens - Dinner im Riad.

2. + 3. Tag – Marrakesch. Während der beiden Tage in Marrakesch steht ausgiebig Zeit zur Verfügung ihren orientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Badii, der Bahia Palast, die Saadier - Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und der Jardin Majorelle stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem „Jem el Fna“, der Marktplatz mit seinem farbenprächtigen Alltagsleben, auf dem sich Händler, Märchenerzähler, Wasserverkäufer und Schlangenbeschwörer einfinden. Und natürlich ist Schlendern durch die Souks mit dem Besuch einer traditionellen Apotheke ebenfalls vorgesehen.

4. Tag – Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Königsfamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Check - in im Hotel Oscar mit Pool.

5. Tag – Tal der Rosen - Dades - Schlucht - Mesemrir Fahrt durch die Oasenstadt Skoura, durch das Tal der Rosen und weiter in die Dades - Schlucht. Rund - Wanderung durch die fantastischen Schluchten des Dades. Anschließend geht es weiter bis ans Ende des Tals nach Mesemrir, wo wir bei einer Berber - Familie in einer Kasbah übernachten.

6. Tag – Agoudal – Tinghir Morgens leichtes Trekking und Besuch einer Topfsteinhöhle. Anschließend geht es hinauf über den Paß und die Piste nach Agoudal - vorausgesetzt der Paß ist befahrbar - von dort hinunter in die Todra - Schlucht. Übernachtung in einem hübschen Berberhotel mit Pool an der Schlucht.

7. Tag – Merzouga – Erg Chebbi Heute fahren wir weiter nach Merzouga und zu den Dünen Erg Chebbis. Am Spätnachmittag besteigen wir die Dromedare und machen uns auf den Weg in die Wüste um dort den Sonnenuntergang zu erleben. Übernachtung im Wüstencamp.

8. Tag – Erg Chebbi Umrundung des Wüstengebiets mit dem Allradfahrzeug mit Besuch einer Berber - Familie. Später fahren wir in das Gnaoua - Dorf Khamlia und erleben dort Musik - und Folklore Darbietungen. Besuch eines Frauen - Projektes mit interessantem Museum über die Kultur der Wüstennomaden. Übernachtung in einem Kasbah - Hotel in der Wüste.

9. Tag – Fes. Dieser Tag steht im Zeichen der Überquerung des Moyon - Atlas. Wir fahren entlang des Ziz - Tales bis nach Midelt, in der Gegend um Ifrane machen wir einen Zwischenstopp in einem Zedernwald, in dem wilde Affen leben. Anschließend geht die Fahrt weiter nach Fes. Übernachtung in einem Riad in der Medina.

10. Tag – Fes. Fes, die älteste und doch modernste Königsstadt Marokko, ist das geistige Zentrum des Landes. Wir besichtigen die Fes - el - Bali, die Altstadt aus dem 9. Jh. mit ihrem Gäßchengewirr, in dem man sich ohne Führer kaum zurechtfindet. Sie beherbergt die Souks und fast alle historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten der Stadt. Dazu gehören u.a. die Koranschule Medersa Bou Inania sowie die alten Stadttore.

11. Tag – Meknes – Moulay Idriss Vormittags Fahrt nach Meknes, Besichtigung von Meknes mit Kaleschenfahrt. Bedeutende Bauwerke der Medina sind das berühmteste Stadttor Marokkos Bab - el - Mansur und der Palast Dar Jamaï. Dieser liegt am Platz El - Hedim, der ein beliebter Treffpunkt von Einheimischen und Touristen ist. Am Nachmittag Fahrt nach Moulay Idriss, wo wir im Haus eines Caids einchecken für die Nacht.

12. Tag – Moulay Idriss - Volubilis. Die Heilige Stadt Moulay Idriss ist der bedeutendste Wallfahrtsort des Landes. Von dort wandern wir über das Zerhoun - Massiv nach Volubilis, das in der Antike eine wichtige römische Stadt am westlichen Rand des römischen Herrschaftsbereiches war. Nachmittags Ausflug ins faszinierende Hinterland von Moulay Idriss mit einer kleinen Wanderung und Bademöglichkeit im alten römischen Schwefelbad. Übernachtung nochmals in Moulay Idriss.

13. Tag Salé - Rabat. Heute Fahrt nach Rabat, der Hauptstadt Marokkos. Besichtigung des Hassan Turms, das heutige Wahrzeichen Rabats sowie des Königspalasts und des Mausoleums von Mohammed V. Weitere Sehenswürdigkeiten sind die Chellah, Grabstätte der Meriniden, die Residenz von Moulay Ismail, sowie der Platz Souk el Ghezal, der das frühere Handelszentrum und Sklavenmarkt war. Übernachtung in einem schönen Riad in Salé.

14. Tag El Jadida - Marrakesch

Fahrt entlang der Küstenstraße nach El Jadida. Wir haben die Gelegenheit ein Bad im Atlantik zu nehmen. Am Nachmittag Rückfahrt nach Marrakesch. Wir bleiben eine letzte Nacht im Riad Michel.

15. Tag Marrakesch Airport – Rückflug in die Heimat. Transfer zum Flughafen Marrakesch, Rückflug  
ÄNDERUNGEN IM REISEVERLAUF VORBEHALTEN.

Leistungen:

- 🕒 Alle Transfers ausser Flug, Unterbringung mit Halbpension in \*\* und \*\*\*Hotels/Riads, bei Einheimischen und im Wüsten-Camp - im Doppelzimmer/Twin. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne bearten wir Sie dabei.
- 🕒 Fahrt im komfortablen, klimatisierten Allradwagen inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer
- 🕒 Reiseführung Michael Gentschy / Abderrahmane Oukassi (englisch-sprachig)

Kosten pro Person im DZ – je nachdem wie viele Personen sich anmelden

2 Personen in 1 Auto 1.850 €, 3 Personen in 1 Auto 1.650 €, 4 Personen in 1 Auto 1.550 €, 5 Personen in 1 Auto 1.500 €, 6 Personen in 2 Autos 1.650 €, 7 Personen in 2 Autos 1.590 €, 8 Personen in 2 Autos 1.550 €, EZ - Zuschlag 250 €  
Anzahlung pro Person 500

Anmeldung über Ethnotours +49.89.92 58 51 25

+49.151.12 22 92 88

Volkartstraße 20 · 80634 München

www.ethnotours.com · a.stenner@ethnotours.com

## NOMADEN DER WÜSTE

### Marokkos Süden: Berber - Kultur im Hohen Atlas, der Anti - Atlas und die Wüsten - Nomaden

28. September – 12. Oktober 2018

Rundreise in Süd - Marokko in Kleingruppen (2 - 8 Personen)

1. Tag – Marrakesch Abflug gegen Mittag in München, abends Ankunft in Marrakesch und Transfer in den Riad Michel, ein sehr schönes Riad mitten in der Altstadt, unweit vom Platz Jema el Fna. Abends erwartet Sie ein Willkommens - Dinner im Riad.

2. + 3. Tag – Marrakesch. Während der beiden Tage in Marrakesch steht ausgiebig Zeit zur Verfügung ihren orientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Bad ii, der Bahia Palast, die Saadier - Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und der Jardin Majorelle stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem „ Jema el Fna“, der Marktplatz mit seinem farbenprächtigen Alltagsleben, auf dem sich Händler, Märchenerzähler, Wasserverkäufer und Schlangenbeschwörer einfinden. Und natürlich ist Schlendern durch die Souks mit dem Besuch einer traditionellen Apotheke ebenfalls vorgesehen.

4. Tag – Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Königsfamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Check - in im Hotel Oscar mit Pool.

5. Tag – Tal der Rosen - Dades - Schlucht - Mesemrir Fahrt durch die Oasenstadt Skoura, durch das Tal der Rosen und weiter in die Dades - Schlucht. Rund - Wanderung durch die fantastischen Schluchten des Dades. Anschließend geht es weiter bis ans Ende des Tals nach Mesemrir, wo wir bei einer Berber - Familie in einer Kasbah übernachten.

6. Tag – Agoudal – Tinghir Morgens leichtes Trekking und Besuch einer Topfsteinhöhle. Anschließend geht es hinauf über den Paß und die Piste nach Agoudal - vorausgesetzt der Paß ist befahrbar – von dort hinunter in die Todra - Schlucht. Übernachtung in einem hübschen Berberhotel mit Pool an der Schlucht.

7. Tag – N'Kob - Tamegroute Weiterfahrt Richtung Drâa - Tal über Alnif oder die Piste nach N 'K ob und Tazzarine über Zagora nach Tamegroute. Wir übernachten im ersten Wüstencamp bei den Nomaden mit traditioneller Musik und BBQ.

8. Tag – M'hamid – Erg Chegaga Vormittags Besichtigung der Töpferstadt und des spirituellen Zentrums mit Bibliothek von Tamegroute. Anschließend fahren wir off - road ca. 60 km bis M'hamid in die Sahara, zu den großen Dünen von Chegaga, Ankunft zum Sonnenuntergang. Übernachtung im Nomadenzelt oder unter freiem Himmel.

9. Tag – Drâa - Tal - Timidarte Rückreise durchs Drâa - Tal, wir machen Station im Hotel Kasbah Timidarte. Dem Hotel ist ein interessantes Ökoprojekt angeschlossen, das ganz professionell und liebevoll von der Dorfbevölkerung getragen wird. Durch unseren Aufenthalt unterstützen wir Alphabetisierungs - und Schulprojekte. Besichtigung der bestgepflegten Oasengärten Marokkos.

10. Tag – Tamnougalté – Drâa - Tal Besichtigung der mächtigen Kasbah Tamnougalté, anschließend Fahrt zur Cascade von Tizgui, bei der Schwimmen im natürlichen Pool mitten in der Stein - Wüste möglich ist. Picknick in der ganz besonderen Natur, anschließend eine leichte Wanderung hinunter nach Agdz. Übernachtung nochmal in Timidarte .

11. Tag – Taфраoute. Über Tazenakht nach Taliouine, dem Zentrum des Safrans. Weiter über die traumhafte Anti - Atlas - Scheitelstrecke ins Ammeln - Tal nach Taфраoute. Einkehr ins Hotel Maison Traditionelle in Oumesnate. Wanderung bei den bemalten Steinen zum Sonnenuntergang .

12. Tag – Taфраoute – Ammeln - Tal Besuch in Taфраoute, anschließend Rundfahrt durch den imposanten Canyon von Ait Mansour mit leichtem Trekking und einem Picknick in wunderschöner Landschaft. Besuch des Berbermuseums mit Tee - Ritual und Musik, Übernachtung nochmals im Maison Traditionelle.

13. Tag – Taroudannt - Essaouira Weiterfahrt über Taroudannt, einer sehr lebendigen orientalischen Stadt, auch Klein - Marrakesch genannt, wo wir uns für die Souks Zeit nehmen und eine Stadtrundfahrt mit der Kalesche machen. Anschließend Fahrt nach Essaouira, der ehemaligen malerischen portugiesischen Hafenstadt mit Strand und orientalischem Flair. Übernachtung in einem stilvollen Riad in der historischen Medina mit Dachterrasse und Blick übers Meer.

14. Tag – Essaouira Relaxen und Erholen in Essaouira. Wir durchstreifen wir die schöne, alte Medina, besichtigen das portugiesische Fort und bummeln über den Hafen, an dem wir den fangfrischen Fisch aus dem Atlantik genießen können.

15. Tag – Marrakesch Airport – Rückflug in die Heimat. Frühmorgens Rückfahrt nach Marrakesch zum Flughafen – Abflug in die Heimat.

ÄNDERUNGEN IM REISEVERLAUF VORBEHALTEN.

Leistungen:

- ⌚ Alle Transfers ausser Flug, Unterbringung mit Halbpension in \*\* und \*\*\*Hotels/Riads, bei Einheimischen und im Wüsten-Camp - im Doppelzimmer/Twin. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne bearten wir Sie dabei.
- ⌚ Fahrt im komfortablen, klimatisierten Allradwagen inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer
- ⌚ Reiseführung Michael Gentschy / Abderrahmane Oukassi (englisch-sprachig)

Kosten pro Person im DZ – je nachdem wie viele Personen sich anmelden

2 Personen in 1 Auto 1.790 €, 3 Personen in 1 Auto 1.590 €, 4 Personen in 1 Auto 1.490 €, 5 Personen in 1 Auto 1.450 €, 6 Personen in 2 Autos 1.650 €, 7 Personen in 2 Autos 1.490 €, 8 Personen in 2 Autos 1.450 €,

EZ - Zuschlag 250 €

Anzahlung pro Person 500

Anmeldung über Ethnotours

+49.89.92 58 51 25 +49.151.12 22 92 88

Volkartstraße 20 . 80634 München

www.ethnotours.com · a.stenner@ethnotours.com

## DIE KÖNIGE UND DAS RIF

### Marokkos Norden: Königsstädte, Hoher Atlas und Moyen - Atlas , das Rif und die Wüste Erg Chebbi

26. Oktober – 09. November 2018

Rundreise in Nord - Marokko in Kleingruppen (2 - 8 Personen)

1. Tag – Marrakesch Abflug gegen Mittag in München, abends Ankunft in Marrakesch und Transfer in das Riad Michel, ein sehr schönes Riad mitten in der Altstadt, unweit vom Platz Jema el Fna. Abends erwartet Sie ein Willkommens - Dinner im Riad.

2. + 3. Tag – Marrakesch. Während der beiden Tage in Marrakesch steht ausgiebig Zeit zur Verfügung ihren orientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Badii, der Bahia Palast, die Saadier - Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und der Jardin Majorelle stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem „Jema el Fna“, der Marktplatz mit seinem farbenprächtigen Alltagsleben, auf dem sich Händler, Märchenerzähler, Wasserverkäufer und Schlangenbeschwörer einfinden. Und natürlich ist Schlendern durch die Souks mit dem Besuch einer traditionellen Apotheke ebenfalls vorgesehen.

4. Tag – Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Königsfamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Check - in im Hotel Oscar mit Pool.

5. Tag – Tal der Rosen – Dades-Schlucht – Mesemrir Fahrt durch die Oasenstadt Skoura, durch das Tal der Rosen und weiter in die Dades - Schlucht. Rundwanderung durch die fantastischen Schluchten des Dades. Anschließend geht es weiter bis ans Ende des Tals nach Mesemrir, wo wir bei einer Berberfamilie in einer Kasbah übernachten .

6. Tag – Agoudal – Tinghir. Morgens leichtes Trekking und Besuch einer Topfsteinhöhle . Anschließend geht es hinauf über den Paß und die Piste nach Agoudal – vorausgesetzt der Paß ist befahrbar – von dort hinunter in die Todra-Schlucht. Übernachtung in einem hübschen Berberhotel mit Pool an der Schlucht .

7. Tag – Merzouga – Erg Chebbi. Heute fahren wir weiter nach Merzouga und zu den Dünen Erg Chebbis. Am Spätnachmittag besteigen wir die Dromedare und machen uns auf den Weg in die Wüste um dort den Sonnenuntergang zu erleben. Übernachtung im Wüstencamp.

8. Tag – Erg Chebbi Umrundung des Wüstengebiets mit dem Allradfahrzeug mit Besuch einer Berber - Familie. Später fahren wir in das Gnaoua - Dorf Khamlia und erleben dort Musik - und Folklore Darbietungen. Besuch eines Frauen - Projektes mit interessantem Museum über die Kultur der Wüstennomaden. Übernachtung in einem Kasbah - Hotel in der Wüste.

9. Tag – Fes. Dieser Tag steht im Zeichen der Überquerung des Moyen - Atlas. Wir fahren entlang des Ziz - Tales bis nach Midelt , in der Gegend um Ifrane machen wir einen Zwischenstopp in einem Zedernwald, in dem wilde Affen leben. Anschließend geht die Fahrt weiter nach Fes. Übernachtung in einem Riad in der Medina.

10. Tag – Fes. Fes, die älteste und doch modernste Königsstadt Marokko, ist das geistige Zentrum des Landes. Wir besichtigen die Fes-el-Bali, die Altstadt aus dem 9. Jh. mit ihrem Gäßchengewirr, in dem man sich ohne Führer kaum zurechtfindet . Sie beherbergt die Souks und fast alle historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten der Stadt. Dazu gehören u.a. die Koranschule Medersa Bou Inania sowie die alten Stadttore.

11. Tag – Meknes – Moulay Idriss Vormittags Fahrt nach Meknes, Besichtigung von Meknes mit Kaleschenfahrt. Bedeutende Bauwerke der Medina sind hier das berühmteste Stadttor Marokkos Bab - el - Mansur und der Palast Dar Jamai. Dieser liegt am Platz El-Hedim, der ein beliebter Treffpunkt von Einheimischen und Touristen ist. Am Nachmittag Fahrt nach Moulay Idriss, wo wir im Haus eines Caid einchecken für die Nacht.

12. Tag – Moulay Idriss - Volubilis. Die Heilige Stadt Moulay Idriss ist der bedeutendste Wallfahrtsort des Landes. Von dort wandern wir über das Zerhoun - Massiv nach Volubilis, das in der Antike eine wichtige römische Stadt am westlichen Rand des römischen Herrschaftsbereiches war. Nachmittags Ausflug ins faszinierende Hinterland von Moulay Idriss mit einer kleinen Wanderung und Bademöglichkeit im alten römischen Schwefelbad. Übernachtung nochmals in Moulay Idriss .

13. Tag – Chefchaouen. Chefchaouen ist mit seinen verwinkelten Gassen und den blau - weiß getünchten Häuserfassaden ein Kleinod unter den andalusisch - arabischen Medinas Marokkos. Wir nehmen uns die Zeit, die Perle des Rifs zu genießen: die heilige Medina, die Kasbah, das Kunstmuseum und den andalusischen Garten. Übernachtung in einem hübschen Riad in der Medina.

14. Tag – Tétouane – Asilah. Die Medina Tétouans zählt zum UNESCO Weltkulturerbe und ist mit seinen Handwerksstätten und Bauten aus der spanischen Kolonialzeit die Hauptattraktion der Stadt. Anschließend Weiterfahrt nach Asilah mit seiner wunderschönen Medina , deren kunstvoll bemalte Fassaden, Reste der portugiesischen Festung und Sandstrände zum Streifzug einladen.

15. Tag – Tanger Airport – Rückflug in die Heimat. Frühmorgens Fahrt zum Flughafen Tanger – Abflug in die Heimat.

ÄNDERUNGEN IM REISEVERLAUF VORBEHALTEN.

Leistungen:

🕒 Alle Transfers ausser Flug, Unterbringung mit Halbpension in \*\* und \*\*\*Hotels/Riads, bei Einheimischen und im Wüsten-Camp - im Doppelzimmer/Twin. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst. Gerne bearten wir Sie dabei.

🕒 Fahrt im komfortablen, klimatisierten Allradwagen inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer

🕒 Reiseführung Michael Gentschy / Abderrahmane Oukassi (englisch-sprachig)

Kosten pro Person im DZ – je nachdem wie viele Personen sich anmelden

2 Personen in 1 Auto 1.850 €, 3 Personen in 1 Auto 1.650 €, 4 Personen in 1 Auto 1.550 €, 5 Personen in 1 Auto 1.500 €,

6 Personen in 2 Autos 1.650 €, 7 Personen in 2 Autos 1.590 €, 8 Personen in 2 Autos 1.550 €, EZ - Zuschlag 250 €

Anzahlung pro Person 500

Anmeldung über Ethnotours +49.89.92 58 51 25

+49.151.12 22 92 88

Volkartstraße 20 . 80634 München

www.ethnotours.com · a.stenner@ethnotours.com

## Heilfastenwochen

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten,  
physische und psychische Unterstützung  
Leitung: Michael Gentschy

**Beginn:** Freitag bzw. Samstag 18 Uhr  
**Ende:** Freitag bzw. Samstag 13 Uhr  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

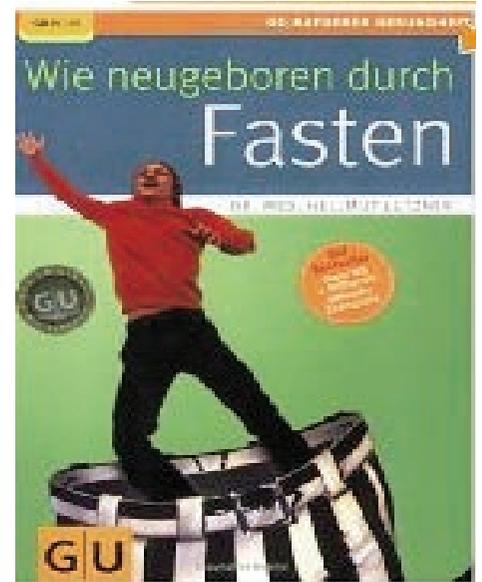
**Seminarkosten:** 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,10€ Kurtaxe pro Tag.  
Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

**Leistungen:** incl. 2 x Floaten, "Verpflegung", Saunabnutzung, Benutzung des Crosstrainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und Meditation und auf Wunsch Einzelgespräch. Lebensmittel für die ersten Aufbau- und Wochentage zuhause werden am letzten Tag verteilt. Je nach Bedürfnissen der Teilnehmer und Wetterlage werden Spaziergänge – auch zu Kraftplätzen, Stadtführung in Salzburg, Besuch der Rupertustherme oder auch Videoabende mit guten Filmen, gemeinsames Singen, Spiele oder auch Vorlesen organisiert. Außer beim Besuch der Therme entstehen dabei keine weiteren Kosten.

**Teilnahmebedingungen:** einigermaßen stabile physische und psychische Verfassung, kein Untergewicht, kurze Rücksprache mit dem Hausarzt und (telefonisches) Vorgespräch mit der Seminarleitung.  
Folgendes bitte mitnehmen: Badeanzug, gutes Schuhwerk, genügend Leibwäsche zum wechseln, Trainingsanzug, warme Kleidung! Lieblingslektüre und Musik, Hautlotion.

**Seminarbeschreibung:** Das Seminar richtet sich nach der Methode Dr. Lütznier ("Wie neugeboren durch Fasten", GU-Verlag) und ist ein Nullfasten mit Tees, Frucht-Gemüsesäften und kalorienloser Gemüsebrühe.  
Zur Vorbereitung sollten die Teilnehmer am Samstag möglichst fleischlos und am Sonntag nur noch Rohkost bzw. Obst Essen.

Das Seminar eignet sich auch ideal als Einstieg ins alternierende Fasten, mit dem man auf Dauer das Idealgewicht halten und physisch und psychisch einen sehr stabilen Zustand erreichen kann. Alles was dazu nötig ist lernen die Teilnehmer auf dem Seminar.



## **Tagesablauf:**

### **1. Tag:**

Ankunft bis 18 Uhr, Kennenlernen, Einführungsvortrag, leichtes Abendessen, Abendritual

### **2. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Vorbereitung des Magen-Darm Traktes auf das Fasten in Theorie und Praxis

15.45 Uhr Nachmittagstee

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch mit anschl. Meditation und Abendritual

### **3.-7. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation,

8.30 Uhr Teepause

9 Uhr Sport, Floaten, Sauna, Einzelgespräche, Spaziergänge

12.00 Uhr Gemeinsames Zubereiten einer Fastensuppe mit anschl. Essen

13 Uhr Heißer Leberwickel

danach zur freien Verfügung, Spazieren, Floaten, Sport, Gespräch...

17 Uhr Yoga und Meditation

18 Uhr "Abendmahlzeit"

19 Uhr Gruppengespräch/gemeinsames Musikhören oder tönen oder Film ansehen, anschl. Meditation und Abendritual

### **8. Tag:**

7.30 Uhr Yoga und Meditation

8.30 Uhr Fastenbrechen,

9.30 Uhr Wie geht's jetzt im Alltag weiter? Zusammenstellung eines Lunchpakets für die nächsten Tage, Schlußreflexion

leichtes Mittagessen (Kartoffelsuppe)

13 Uhr Ende des Seminars.

### **Termine:**

2.-9.März 2018

05.-12. August 2017

**Freitag 12. bis Sonntag 14. Januar**

**Yoga - Entspannung - Meditation**

**Ein Schnupperwochenende**



Leitung: Michael Gentschy

Ein Wochenende für Leute, die einen sanften Einstieg in Yoga und Meditation suchen.

Basis für den Workshop ist das klassische Yogasutra nach Patanjali über das Michael Gentschy ein Buch geschrieben hat.

## **Ablauf:**

Freitag 26.2.

18 Uhr Abendessen, danach Einführungsvortrag: Die Grundlagen des Yoga

21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Asana Praxis mit Übungen

12.30 Mittagessen

14.30 Ethik und Lebensführung im Yoga und praktische Übungen

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Einführung in Pranayama, Asanas und Meditation mit praktischen Übungen

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen, gemeinsamen Gesprächen, Austausch

21 Uhr Meditation und Abendritus

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.30 Uhr Grundlegendes zur Meditationspraxis

10.30 Uhr Asanas zur Vorbereitung auf die Meditation, 2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Austausch, Fragestunde und Abschlussmeditation. Ende gegen 16 Uhr

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person im EZ 55 Euro, 2 leichte vegetar.

Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

**Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,**

**Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)**

## 04.–06. Mai und 11.-13. Mai Wildkräuter bereichern den Speiseplan im Frühling

Leitung Michael Gentschy

Bei diesem Seminar werden wir gemeinsam gesunde und nahrhafte Frühlingskräuter bestimmen und sammeln und leckere Mahlzeiten selbst zubereiten. Löwenzahnhonig, Bärlauchkapern & Co und Frühlingsstee-Kräutermischungen werden die Teilnehmer/innen mit nach Hause nehmen können.



Beginn: Freitag Abend 18 Uhr, Ende: Sonntag 15 Uhr  
Seminarkosten 220 Euro incl. 2 Abend- und 2 Mittagessen, die  
gemeinsam zubereitet werden.

Ü/F im DZ 45 Euro pro Nacht/Person, EZ 55 Euro

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und Abendritual mit Trommeln

Samstag:

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr erste Exkursion mit Kräutersammeln und Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Kaffeepause

14:15 Uhr 2. Exkursion

ab 17 Uhr Vorbereitung für das Abendessen

18 Uhr Abendessen, danach auf Wunsch Meditation und  
Abendritual mit Trommeln

Sonntag :

7 Uhr Körperübungen und Meditation (für die die wollen)

8:15 Uhr Frühstück

9:15 Uhr dritte Exkursion mit Kräutersammeln und  
Vorbereitung des Mittagessens

12:00 Uhr Mittagessen

14 Uhr Zubereitung von Chutneys und Löwenzahnhonig  
oder Fichtenhonig zum mit nach Hause-Nehmen

Ende gegen 15 Uhr





**26. – 27. Mai**

## Obertongesang für Anfänger

**Die Grundlagen für jeden, der mit dem „Wohlgesang“ beginnt.**

Leitung: Paul Freh, [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

Obertöne charakterisieren alle natürlichen Klänge. Die menschliche Stimme, Musikinstrumente, Hundegebell... Je achtsamer wir den Obertönen begegnen, desto mehr sind wir in der Lage uns selbst einzuSTIMMEN und einzuSCHWINGEN. Obertongesang ist ein Weg zu dir selbst.

In diesem Seminar bringe ich dir die Grundlagen des Obertongesanges bei. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Vom Lauschen zum Klingen und Singen: Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Zusätzlich lernst du über Klang & Stille und deren Wirkung auf den Menschen, die Gesetzmäßigkeiten von Schwingungen (Töne, Licht...) und den einfühlsamen Umgang mit der Stimme.

Komm bequem angezogen und bring Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte mit, ebenso Schreibzeug.

Samstag (26.5.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr Sonntag (27.5.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Seminarkosten: 250 Euro, ermäßigt: 180 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person, Einzelzimmerzuschlag 12 Euro

2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Ergänzend biete ich noch zwei wunderschöne Abende an, die aber nicht Teil des Seminares sind.

**Sonne & Mond Konzert mit veeeeel Obertongesang**, 25.5. 20.00 Uhr, (15 Euro) Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Sonne und Mond singen und klingen! Die magischen Töne des Obertongesangs verbinden sich mit Klängen von Hang, Didgeridoo, Gitarre, Klarinette, Rahmentrommel und Shrutibox.



**Mantras & Chants – Singen mit Paul Freh**, 26.5. 20.00 Uhr (jeder gibt was er will)

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Mantras, Hymnen, Friedenslieder von mir und aus verschiedenen Kulturen. Ich leite mit Gitarre und Shrutibox das Singen an. Lebensfreude auftanken, Perfektion zu Hause lassen.

**Paul Freh:** Ich lebe als Musiker und Sänger in Salzburg. Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reicher zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

**Anmeldung Übernachtung/Mahlzeiten bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,**

**Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)**

**Anmeldung Kurs bei Paul Freh: [info@paulfreh.com](mailto:info@paulfreh.com), +43 650 623 7866**

**08.–10. Juni**

## **Yoga – Meditation und meditatives Wandern**

Leitung: Michael Gentschy

Karl Valentin hat einmal – vermutlich ohne es zu wollen – einen der wahrsten Sätze über Meditation gesagt: “Heut besuch ich mich – mal schauen ob ich daheim bin.”

Ziel dieses Wochenendes ist es, mithilfe von Meditation, Yoga und Wanderungen in Stille im eigenen Körper und in gemeinsamen der eigenen Seele “anzukommen”. Wir werden dazu immer wieder Zeiten des Schweigens einlegen. Es werden leichte Yogaübungen gemacht. Weder Vorkenntnisse noch sportliche Kondition sind erforderlich.

Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Einführung in die Meditation, spirituelle Impulse

- Samstag:

morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend leichte Wanderung mit Meditationspausen und Stille-Phasen, Mittagsbrotzeit. 17 Uhr Yoga und Meditation im Haus

18.30 Uhr Abendessen

20 Uhr Abendrunde, Austausch, Abendritual und Meditation

- Sonntag:

morgens Yoga und Meditation (bei schönem Wetter auf der Terrasse), anschließend kurze Wanderung mit Meditationspausen und Stille-Phasen, Mittagessen bei Mountainfloat,

nachmittags Entspannungsübungen, Yoga und Meditation im Haus

Ende gegen 16 Uhr



Seminargebühr 195 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

**31. August - 02. September**

## Reise zur Anderswelt des Untersbergs

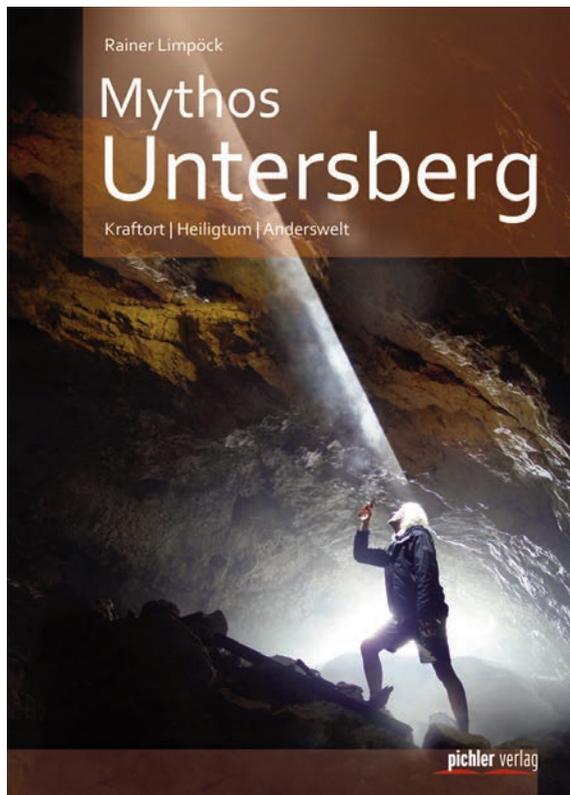
Leitung: Rainer Limpöck/Michael Gentschy

Wir freuen uns sehr, daß wir Rainer Limpöck, den Autor des Buches "Die Zauberkraft der Berge" für diesen Workshop gewinnen konnten. Wer sonst als er, der inzwischen 3 weitere Sachbücher über den Untersberg "Mythos Untersberg", "Hoch und heilig" und im letzten Jahr "der Untersbergcode" sowie die beiden Wanderführer "Magisches Berchtesgadener Land" und "Magisches Salzburger Land" veröffentlicht hat, könnte uns besser mit dem Geist des Untersbergs bekannt machen. Am Freitagabend wird er mit dem Vortrag „Mythos Untersberg“ – Bedeutung des Untersbergs als heiliger Berg beginnen.



Während des Seminars werden wir

- Schutzkreise ziehen
- jodeln: den Alpererjodler zur Anrufung der Vier Winde, der Krafttiere und der Ortsgeister erlernen
- beten: der Untersbergbethruf (das Ur-Gebet)
- die mythologischen Wesen des Berges und ihre Bedeutung kennen lernen
- uns auf eine Trancereise zum Klang von Rainers Schamanentrommel begeben  
das Untersbergmantra singen.



Ablauf:

- Freitag: Ankunft 18 Uhr, Abendessen und Vortrag über den Untersberg von Rainer Limpöck
- Samstag:
  - 10 – 12 Uhr: Rainer Limpöck – Einführung in die Mythologie, die Schamanische Reise, den Alperer-Jodler und den Untersbergbethruf
  - 14 - 18 Uhr: Rainer Limpöck – Fahrt zu einer Höhle am Untersberg Kontaktaufnahme mit dem Untersberggeist (schamanische Reise)Abends Powerpointpräsentation über Kraftplätze in der Region
- Sonntag: Je nach Wetterlage und Teilnehmerinteresse bzw. -kondition Auswahl eines oder mehrere Kraftplätze und Wanderung mit Ritualen und Brotzeit.

Seminargebühr 230 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)



**15. – 16. September**

## Obertongesang für Anfänger

Die Grundlagen für jeden, der mit dem „Wohlgesang“ beginnt.

Leitung: Paul Freh, [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

Obertöne charakterisieren alle natürlichen Klänge. Die menschliche Stimme, Musikinstrumente, Hundegebell... Je achtsamer wir den Obertönen begegnen, desto mehr sind wir in der Lage uns selbst einzuSTIMMEN und einzuSCHWINGEN. Obertongesang ist ein Weg zu dir selbst.

In diesem Seminar bringe ich dir die Grundlagen des Obertongesanges bei. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Vom Lauschen zum Klingeln und Singen: Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Zusätzlich lernst du über Klang & Stille und deren Wirkung auf den Menschen, die Gesetzmäßigkeiten von Schwingungen (Töne, Licht...) und den einfühlsamen Umgang mit der Stimme.

Komm bequem angezogen und bring Sitzkissen, Yoga- oder Isomatte mit, ebenso Schreibzeug.

Samstag (15.9.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.30 Uhr Sonntag (16.9.) von 9.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr  
SeminarKosten: 250 Euro, ermäßigt: 180 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro Nacht/Person, Einzelzimmerzuschlag 12 Euro  
2 Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag

Ergänzend biete ich noch zwei wunderschöne Abende an, die aber nicht Teil des Seminares sind.

**Sonne & Mond Konzert mit vieeeeel Obertongesang**, 14.9. 20.00 Uhr, (15 Euro) Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Sonne und Mond singen und klingen! Die magischen Töne des Obertongesangs verbinden sich mit Klängen von Hang, Didgeridoo, Gitarre, Klarinette, Rahmentrommel und Shrutibox.



**Mantras & Chants – Singen mit Paul Freh**, 15.9. 20.00 Uhr (jeder gibt was er will)

Jeder ist willkommen! Geplant am Lagerfeuer, bei Sauwetter im Seminarraum Mantras, Hymnen, Friedenslieder von mir und aus verschiedenen Kulturen. Ich leite mit Gitarre und Shrutibox das Singen an. Lebensfreude auftanken, Perfektion zu Hause lassen.

**Paul Freh:** Ich lebe als Musiker und Sänger in Salzburg. Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reicher zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

Anmeldung Übernachtung/Mahlzeiten bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,

Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

Anmeldung Kurs bei Paul Freh: [info@paulfreh.com](mailto:info@paulfreh.com), +43 650 623 7866

**16. – 23. September**

## **3,5 Tage Marrakesch 3,5 Tage Intensivseminar mit Familienstellen**

Referent: Konrad Pinegger, Michael Gentschy

Dank günstiger Flugpreise (mit Condor ab München ab 138 Euro hin und zurück) können wir eine kombinierte Reise ins Herz von Marokko und unser eigenes Herz anbieten. Wohnen werden wir in Michaels wunderschönen traditionellen Riad mit komfortablen Zimmern, Dachterrasse, Patio und Pool ganz im Zentrum der alten Medina von Marrakesch. Eine Hälfte des Tages werden wir



vorwiegend abseits der großen Touristenpfade eintauchen ins bunte orientalische Leben der vielleicht faszinierendsten Stadt des Orients. Die andere Hälfte des Tages werden wir zurückkehren in eine Oase der Stille und des Friedens wo wir die Gelegenheit haben uns selbst zu erkunden und uns mit uns zu versöhnen. Dabei genießen wir die kulinarischen Köstlichkeiten Marokkos (immer auch vegan möglich).

Marokko ist ein friedliches und sicheres Reiseland. Es steht im Global Terrorism Index weit hinter Deutschland und in etwa gleichauf mit der Schweiz.

Genauer Tagesplan und Reiseinfos auf Anfrage.

Im Anschluß an diese Woche können die Teilnehmer mit Michael für 6 Tage eine der schönsten Trekkingtouren Marokkos fernab vom Massentourismus zur mystischen Yagour Hochebene machen (nähere Informationen auf Anfrage)

Preis: Übernachtung DZ mit Halbpension und allen Transfers ausser Flug: 490 Euro

Kursgebühr und Reiseleitung: 490 Euro

(Flüge ab 120 € mit Condor, ab München oder mit Ryanair ab Frankfurt-Hahn ab ca. 100€)

Gerne beraten wir Sie bei der Buchung der Flüge.

**Michel Gentschy**, Religionswissenschaftler, Yoga- und Meditationslehrer, der das märchenhafte Land in vielen Reisen tief in sich aufgenommen hat, hat die Fähigkeit, die Mitreisenden in eine bunte Welt der Geschichte, Religion, Musik, Gesellschaft, Kultur, Kulinarik und Landschaft zu entführen. Er wird täglich Akzente sowohl für die innere als auch die äußere Reise setzen und Begegnungen mit Land und Leuten jenseits der Kulissen des organisierten Tourismus ermöglichen.

**Konrad Pinegger**, Psychotherapeut, Körper-, Gestalt-, Familientherapeut, Familienaufsteller und medialer Heiler hat neue Wege der inneren Versöhnung mit sich selbst entwickelt. Die Versöhnung mit sich selbst wird somit im Mittelpunkt der inneren Reise stehen. Beide Leiter bieten auch im Mountainfloat Zentrum viele tiefgehende Kurse zum Thema Selbsterfahrung und Heilung an.

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)



**13. – 21. Oktober**

## Zauber der Obertöne – Magie des Orients

### Eine Woche Grundkurs Obertongesang

Referenten: Paul Freh/Michael Gentschy

#### Unser erster Fokus...

Das Erlernen des Obertongesanges von Grund auf. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig. Du lernst deine Stimme und die Stimmen anderer mit offenen Ohren zu hören – und zu spüren. Das ist das Fundament auf dem wir Obertongesang mit ganz grundlegenden Techniken entwickeln.

#### Unser zweiter Fokus...

Achtsamer Umgang mit Klang, Stille und unseren Stimmen. In der klösterlichen Stille (obwohl mitten in Marrakesch!!) des Riad von Michael haben wir eine einzigartige Gelegenheit zu lauschen und zu erfahren wie Gesang und Klang ihre Wirkung auf uns Menschen entfaltet:

- 🌴 Singen & Besungen werden
- 🌴 Verbinden mit Intuition & Vertrauen
- 🌴 Hintergrundwissen aus Psychologie & Akustik



**Paul Freh:** Ich lebe als Papa, Musiker und Sänger in Salzburg (ca. 10 bis 15 Konzerte und Klangreisen pro Monat). Musikinstrumente deren Töne mit dem Hauch des Atems entstehen und vergehen sind mein Zuhause: Viele Arten von Flöten, Klarinette, Saxophon, Didgeridoo... und die Stimme. Mein Lebensweg hat mich gelehrt, beim Singen "weniger zu tun" und dennoch im Klang reich zu werden. Diese Qualität leitet mich bei Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten und Seminaren. Das Berühren von Menschen mit Musik und Stille ist der Fokus meiner Arbeit. Mail: [info@paulfreh.com](mailto:info@paulfreh.com)  
Mobil: +43 650 6237866  
Netz: [www.paulfreh.com](http://www.paulfreh.com)

**Michael Gentschy:** In Bad Reichenhall betreibe ich das Floating- und Retreatcenter Mountainfloat. In Marokko leb ich nicht nur gern - fast die Hälfte des Jahres - sondern ich betreibe dort auch ein kleines Gästehaus in der historischen Medina und organisiere Kleingruppenreisen und Workshops in Marokko. Ich habe dieses friedliche Land und seine wunderbaren und toleranten Menschen in den vergangenen Jahren sehr gut kennen und lieben gelernt und teile gern meine Erfahrungen, Emotionen und Wissen mit meinen Freunden und Gästen.



Eine vielseitige Reise in die Wahrnehmung, ein Schritt in die Spiritualität. Wer möchte kann am Morgen mit Michael auf der Terrasse Yoga machen und meditieren.

Gesangsunterricht ist vor allem morgens. Um die Mittagsstunden, die im Oktober nicht mehr heiß sondern angenehm warm sind, entdecken wir mit Michael Gentschy Marrakesch – eine der faszinierendsten Städte der Welt abseits der großen Touristenströme. Michael ist der Leiter des Gästehauses in dem wir wohnen.



In Timidarte, dem Oasendorf im Draa-Tal am Rande der Sahara, werden wir von Einheimischen in das Leben in einer Oase eingeführt. Wir lernen diesen fragilen Lebens- und Kulturraum kennen und verbringen genußvolle Stunden mit Wüstenwind, Vogelgesang und unseren eigenen Tönen. An diesem stillen Ort bleiben wir drei Tage und schlafen in einer Lehmurg (Kasbah).



Ein Abend ist reserviert für ein Obertonkonzert, mehrere Abende verbringen wir auf der Dachterrasse könnte mit gemeinsamen Singen bis spät in die Nacht hineinreichen.

Für Veganer und Vegetarier ist Marokko ein Paradies, da es die beiden landestypischen Gerichte Couscous und Tajine immer wunderbar mild-exotisch gewürzt in der Basisversion vegetarisch gibt. Marokko ist ein friedliches und sicheres Reiseland. Es steht im Global Terrorism Index weit besser als Deutschland da in etwa gleichauf mit der Schweiz.

Die Flüge mußt du dir bitte selbst buchen. Je früher dies geschieht, desto günstiger ist die Reise.



**Termin:** von 13. bis 21. Oktober 2018

**Preis für das komplette Seminar:** 1100,-

Anmeldung zum Seminar bei **Michael Gentschy:**  
+49 151 18207270, info@mountainfloat.de

Fragen zur Musik und Klang bei **Paul Freh:**  
info@paulfreh.com, +43 650 623 7866



***Weitere Reiseinfos gern auf Anfrage.  
Wir freuen uns darauf alle TeilnehmerInnen bei einer gemeinsamen  
Vorbereitung kennen zu lernen.***

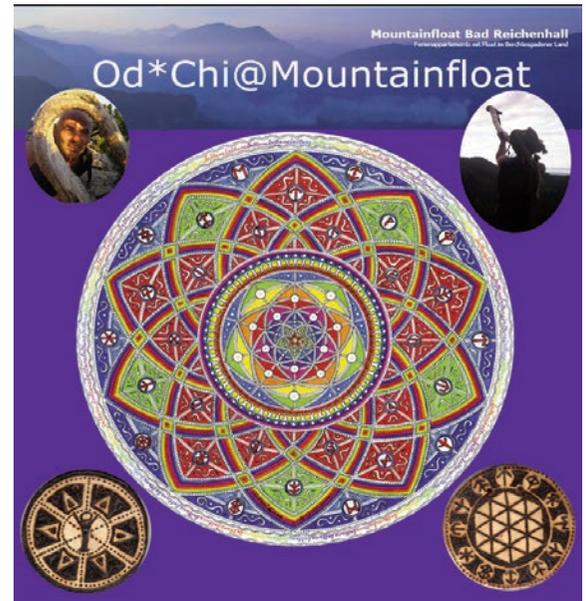
Anmeldung Reise bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: info@mountainfloat.de  
Fragen zur Musik und Klang bei Paul Freh: info@paulfreh.com, +43 650 623 7866

**09. – 11. November**

## Altes Naturwissen für die Neue Zeit

Referent: Od\*Chi

Theoretische und praktische Einweisung in das alte Wissen der Naturvölker und Vorfahren in Mitteleuropa, über deren Sitten und Bräuche und deren Wissen über die natürlichen Zyklen und Rhythmen, über Jahreskreisfeste und natürliche Kalenderformen das Wissen über Naturmagie und das tiefere Verständnis der Naturgeheimnisse sowie auch den nutz- und heilbringenden Gebrauch der Runen in der heutigen Zeit, die in diesem Seminar eine zentrale Rolle einnehmen werden.



Od\*Chi ist seit jeher fasziniert von magischen Symbolen und deren Wirksamkeit. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich damit praktisch in vielfältiger Weise und zeichnet z.B. seine inzwischen weithin berühmten und filigranen Mandalas, in denen er die magischen Symbole in Beziehung setzt, legt sie mit Naturmaterialien im Wald oder brennt sie mittels Brennglas und Sonne in Holz oder Leder. Insbesondere befaßt er sich seit über 20 Jahren mit den Runen, die ja aus unserem Kulturkreis stammen und einen sehr natürlichen und pragmatischen Zugang zu unseren ureigenen Wurzeln darstellen. Denn Od\*Chi hält es für wichtig, daß wir Mitteleuropäer uns wieder mehr mit unseren eigenen Wurzeln, Wissen und Mythologie befassen, anstatt

immer wieder in die Ferne zu schweifen. So wird im Vortrag, wie auch im Workshop, auf diesen alten Symbolen und Namen der Kraft der Fokus liegen und Od\*Chi wird in seiner natürlichen und heiteren Art, gewiß mit dem einen oder anderen aufschlußreichen Wortspiel, die Runen näher bringen und aufzeigen, wo wir auch heute die Runen noch finden können und wofür sie uns heutzutage nützlich sind.

Offizieller Beginn Samstag 9 Uhr,

Am Freitag: (fakultativ) gemütliches Beisammensein und Brotzeit gegen 19 Uhr.

Am Samstag und Sonntag, wird dann jeweils ab 9 Uhr die vielfältige praktische Anwendung des Runenwissens vermittelt. Ende Sonntag gegen 15 Uhr

Seminarkosten: 230.- €

Tagespauschale 27 € pro Tag (Mittagessen, Kaffee, Raumkosten)

Übernachtung im EZ 55 €, DZ 45€ jeweils pro Nacht und Person incl. Frühstück

Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)

## 30. November – 02. Dezember “Stille Zeit”

**Zwei Tage gemeinsam schweigen,  
meditieren,  
Yoga mit Impulsen und  
Einzelgesprächen**

Leitung: Michael Gentschy

Beginn: Freitag 18 Uhr, Ende: Sonntag 16 Uhr

Seminarkosten: 210 Euro

Übernachtung im DZ incl. Frühstück 45 Euro pro  
Nacht/Person im EZ 55 Euro

2 leichte vegetar. Mahlzeiten incl. Getränke und Kaffeepause 27 Euro pro Tag



Ablauf:

Freitag 18 Uhr Abendessen, danach Denkanstöße für die Zeit des Schweigens  
21 Uhr Abendritual und Meditation

Samstag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 spirituelle Impulse und Meditation

16 Uhr Kaffeepause

16.30 Nada Brahma Meditation

18.30 Abendessen

20 Uhr Satsang mit Singen und Beantwortung von Fragen der Teilnehmer

21 Uhr Meditation und Abendritual

Sonntag:

7-8 Uhr Yoga und Meditation

8.15-9 Uhr Frühstück

9.15 Uhr Spirituelle Impulse

10.30 Uhr Asanas und Pranayama zur Vorbereitung auf die  
Meditation,

2x20 Minuten Meditation

12.30 Mittagessen

14.30 Gesprächsrunde und Abschlussmeditation



Anmeldung bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall,  
Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: [info@mountainfloat.de](mailto:info@mountainfloat.de)