

Liebe Freundinnen und Freunde von Mountainfloat,



ich hoffe es geht Euch gut in diesen Zeiten großer Veränderung. Auch bei Mountainfloat stehen Veränderungen an. Wir werden den Floatbetrieb in den ersten Monaten 2024 einstellen. Aufgrund der hohen Energiekosten rechnet sich der Betrieb nicht mehr. Ich selbst bin die meiste Zeit in Marokko meiner Wahlheimat und biete dort ganz ndividuelle Reisen an. Im Sommer werde ich jedoch noch für den traditionellen Fastenkurs im August und das Untersbergseminar mit Rainer Limpöck zur Verfügung stehen. Ansonsten werden Jens und Derya das Haus während meiner Abwesenheit führen. Sie haben langjährige intensive Meditations- und Yogaerfahrung und kochen ausgezeichnet. Jens ist Masseur und Heilpraktiker und Yogalehrer, der mit einer speziellen

Akkupunkturtechnik oft sogar aussichtslosen Schmerzpatienten helfen kann. Derya bringt mit ihrer Empathie, Herzens güte, hervorragenden Kochkünsten und ihrer häuslichen Ader längst überfällige Impulse bei Mountainfloat ein – eine große Bereicherung für uns alle. In letzter Zeit haben wir immer mehr Individualgäste, die sich hier einen Auszeit nehmen und ganz ungezwungen an unserem Tageslauf partizipieren wie z.B. Yoga und Meditation, Wandern und natürlich gut und gesund essen und gute Gespräche führen, ausgiebig saunieren.

Für die Seminare bitte ich 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. Ich freue mich auf ein Wiedersehen im Laufe des Jahres, sei es in Bad Reichenhall oder in Marokko,

Euer



Marokkoreisen 2024



Organisierte Reisen in Kleingruppen

2024 bieten wir einige 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.

1 Woche Marokko für Einsteiger

Für Marokko - Einsteiger bieten wir einen einwöchigen Aufenthalt in Marokko mit Ü/F an. Flüge gibt es schon ab ca. 50 € ab ,Treviso 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 290 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.

Günstige Flüge zB. mit Ryanair schon ab 28 € ab Treviso

Anfragen bei Mountainfloat, Nonn 99, 83435 Bad Reichenhall, Tel. 0151 18 20 72 70 oder email: 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 fernab vom Massentourismus. Ab zwei Personen 850 Euro p.P. incl. Vollverpflegung* und Transfers in die Berge

- 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, Basiscamp am Fuße des heiligen Berges Melzin.
- 3. -6. Tag auf Wunsch Besteigung des 3600 m hohen Melzin, oder leichte Wanderung zu in Marokko wohl einmaligen Steinzeitlichen Felsgravuren mit Sonnenrädern. Die nächsten Tage Trekking auf der Yagour Hochebene zwischen 2100 und 2700 m vorbei an unzähligen hochinteressanten Felszeichnungen und einem traumhaften Bergsee auf 2500 m.
- 6. Tag Abstieg und Transfer nach Marrakesch, Ankunft gegen Abend im Riad in Marrakesch
- 7. Tag zur freien Verfügung in Marrakesch
- 8. Tag Transfer zum Flughafen und Rückflug

Die Gehzeit beträgt ca. 5 Stunden täglich. Normale bis gute Kondition erforderlich. 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 während Trekking (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. (Kleine Änderungen vorbehalten)



* außer Flugkosten. Die Anreise nach Marrakesch organisieren sich die Teilnehmer selbst.Gerne beraten wir Sie dabei. In Marrakesch nur Halbpension.

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

Marokkoreisen 2024



Große Südmarokko-Rundreise Frühjahr/Herbst

Marokkos Süden: Berber - Kultur im Hohen Atlas, der Antiatlas und die Wüsten - Nomaden 28.3.-14.4.23 und 22.4.-6.5. und 29.9.-13.10.

in Kleingruppen (2 - 8 Personen)

- 1. Tag Marrakesch 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. Tag Marrakesch. Während der Tage in Marrakesch gibt es Zeit, sich den gorientalischen Zauber zu erschließen: der Palast El Badii, der Bahia Palast, die Saadier Gräber, das Bab Aganaou, die Medersa Ibn Youssuf und diue Souks stehen auf dem Programm. Höhepunkt ist die Medina mit dem "Jemaa 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 Besuch einer traditionellen Apotheke und evtl. Hamam ebenfalls vorgesehen.
- 3. Tag Ouarzazate Fahrt durch die Schluchten des Hohen Atlas. Wir besuchen unterwegs die Kasbah Telouet (insofern nach dem Erdbeben wieder zugänglich) und die befestigte Stadt Ait Benhaddou, die beide ehemals zur Glaoua Paschafamilie gehörten. Ankunft in Ouarzazate gegen Abend, auf Wunsch Besuch der Filmstudios. Checkin im Hotel Terrasse des Delices" in der bezaubernden Oase Fint mit Pool.
- 4. Tag Über den großen Stausee von Ouarzarzarte, das Solarkraftwerk Nour nach Skoura, Baden und Wandern in den Schluchten von Skoura und Bsuch der Kasbah Ameridil. Übernachtung in der traumhaften Pension Migusta hoch über der Oase von Skoura.
- 5. Tag Rosental Dades Schlucht Mesemrir Agoudal. 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, und über einen hohen Pass nach Agoudal.
- 6. Tag Agoudal Tinghir Morgens leichtes Trekking und Besuch einer gigantischen Grotte mit Topfsteinhöhle. Eventuell noch Besuch von Imilchil und den Seen Tizlit und Isly. Hinunter in die Todra Schlucht. Übernachtung in einem hübschen Berberhotel mit Pool an der Schlucht.
- 7. Tag Tizin Tezerzert N'Kob Sensationelle Felsgravouren von Ait Ouazik 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 Tamnougalte Drâa Tal Besichtigung der mächtigen Kasbah Tamnougalte, 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 in einem traumhaften kleinen Gästehaus in der Oase von Agdz.
- 11. Tag Tafraoute. Über Tazenakht nach Taliouine, dem Zentrum des Safrans. Weiter über die traumhafte Anti Atlas Scheitelstrecke ins Ammeln Tal nach Tafraoute. Einkehr ins Hotel Maison Traditionelle in Oumesnate. Wanderung bei den bemalten Steinen zum Sonnenuntergang.
- 12. Tag Tafraoute Ammeln Tal Besuch in Tafraoute, 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(und Flughafen), 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 beraten wir Sie dabei.
- ① Fahrt im komfortablen, klimatisierten SUV inkl. Benzinkosten mit einem ortskundigen und wüstenerprobten Fahrer
- ② Reiseführung Michael Gentschy

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

2 Personen in 1 Auto 1.690 €, 3 Personen in 1 Auto 1.590 €, 4 Personen in 1 Auto 1.490 €, 5 Personen in 1 Auto 1.450 €, EZ - Zuschlag 280 €

Bei der Reise vom 28.3. sind es 3 Tage mehr, pro Tag mit HP in DZ 75 €

Anzahlung pro Person 500 €

Trinkgelder und Eintritte nicht inkludiert. (rechnen Sie mit etwa 120€)

Die Reisen können jeweils auf Anfrage individuell verlängert werden (Trekken/Meer)



14. - 20.Oktober 2024 Herbst-Retreat in Marokko

(Nähe Essaouira, Atlantikküste)

DEN HIMMEL IN DIR FINDEN

- Wege zu innerem Frieden und wahrer (Selbst-)Liebe -

Konrad Pinegger, Sabine Riedel & Michael Gentschy

Der Himmel ist, wie wir wissen, kein spezieller Ort, in dem paradiesische Zustände herrschen. Vielmehr weist das Wort auf einen innerer Zustand hin, in dem wir erkennen, wer wir in Wirklichkeit sind. Um uns jedoch selbst erkennen zu können, ist es nötig, in den Frieden zu kommen mit uns selbst, dem Leben und der Welt; denn Frieden ist die Voraussetzung für Erkenntnis. Hand aufs Herz – wir alle sehnen uns nach dieser Erfahrung von echtem inneren Frieden, der nicht an äußere Bedingungen geknüpft ist und uns nicht im nächsten Moment schon wieder verlässt. Doch wie ist ein solcher Frieden zu erreichen?

Um in einen erfüllenden, friedvollen Zustand gelangen zu können, braucht es ein ehrliches Aufdecken und Erlösen unserer " Zerrbilder" – also all der Urteile, Ideen und falschen Überzeugungen über uns selbst und die Welt, die wir dazu benutzt haben, um uns selbst Angst einzujagen und Groll zu rechtfertigen. So verhindern wir den Frieden aktiv selbst, den wir uns eigentlich wünschen. Unser Ego bietet sich uns zwar als "Problemlöser" an, doch arbeitet es dahingehend gegen uns, dass es ständig aufs Neue Unfrieden durch Trennung bewirkt – zuallererst in uns selbst. Es hält uns davon ab, unser wahres Selbst zu erkennen und zu leben, indem es unseren Geist unbemerkt durch Schuldideen spaltet und uns so in seiner "Gefangenschaft" festhält. Dies erfahren wir durch scheinbar unüberwindbare oder wiederkehrende Konflikte im Innen wie im Außen. So befinden wir uns immer wieder in einer potentiellen Kampfsituation gegenüber anderen und uns selbst, und das Gefühl von Frieden und Ganzsein bleibt aus – oder hält nicht lange an.

Die gute Nachricht ist: Wir tun uns dies selbst an – und das muss nicht sein! Durch wahre Vergebung, wie sie "Ein Kurs in Wundern" lehrt, wird es möglich, die Illusionen von Angst und Schuld als solche zu erkennen, mit der Hilfe "von Oben" zu transformieren und so den Himmel in uns endlich wiederzuentdecken.

In dieser Retreatwoche wollen wir gemeinsam über alle alten Begrenzungen hinausgehen und das Wunder einladen! Unter Zuhilfenahme der spirituellen Gesetzmäßigkeiten, wie sie im "Kurs" und anderen Lehren dargelegt werden, erforschen wir – wie auch schon an dem gleichnamigen Wochenendseminar – die Möglichkeiten, unseren Geist berichtigen und ihn unserem wahren Zuhause zurückerstatten zu lassen.

Komm mit auf eine unvergessliche Reise in dein wahres Selbst!

Wir begegnen uns in Aufstellungen, vielfältigen Übungen, "Kurs"-Teachings, vertiefendem Austausch, Meditation und Stille. Darüber hinaus wird es jeden Tag genug Zeit und Raum geben für die leiblichen Genüsse, schöne Ausflüge zum nahe gelegenen Strand oder in die Umgebung – für die Entdeckung der wundervollen marokkanischen Kultur. Der Platz des Seminarhauses l´Air de la Mer, direkt an der Atlantikküste oberhalb einer langen Bucht, ist atemberaubend!

Ein echtes Highlight in unserem Retreat sind auch die täglichen Yoga- und Pranayama-Sessions mit Michael, der zusätzliche Einzelstunden anbietet, wenn diese gewünscht sind.

Ggf. können wir dabei behilflich sein, günstige Flüge zu finden bzw. vermitteln. Gerne sind wir dabei behilflich noch eine individuelle Verlängerung des aufenthalts in Marokko zu organisieren, sei es Trekken im Atlas, Marrakesch oder Wüstentrip in die Sahara

Preis auf Anfrage

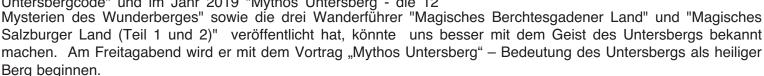


26. - 28. Juli

Reise zur Anderswelt des Untersbergs

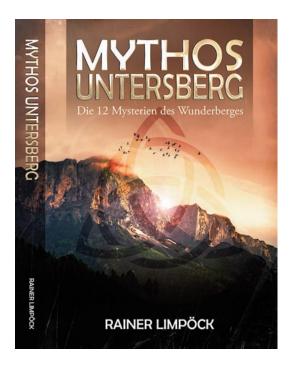
Leitung: Rainer Limpöck/Michael Gentschy

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 weitere Sachbücher über den Untersberg "Mythos Untersberg ", "Hoch und heilig ", "der Untersbergcode" und im Jahr 2019 "Mythos Untersberg - die 12





- 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 260 Euro Übernachtung im DZ incl. Frühstück 58 Euro pro Nacht/Person, (EZ 79€)

2 Mahlzeiten bzw. Brotzeit 27 Euro pro Tag



28.Juli. - 07. August

Heilfastenwoche

Fasten, Yoga, Meditation, Floaten, physische und psychische Unterstützung

Leitung: Michael Gentschy

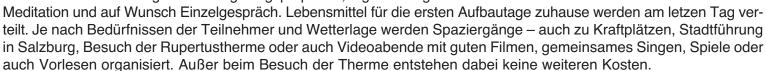
Beginn:Sonntag 18 Uhr Ende: Sonntag 13 Uhr

Tagesteilnahme ohne Übernachtung möglich

Seminarkosten: 890 Euro DZ, 990 Euro EZ zzgl. 3,30€ Kurtaxe pro Tag.

Tagesteilnahme ohne Übernachtung: 480 Euro.

Leistungen: incl. Sauna, "Verpflegung", Saunabenutzung, Benutzung des Cross trainers Seminarunterlagen und Entgiftungspräparate, tägl. 2 x Yoga und



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. Lützner ("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.

auch Einzeltermine - auf Anfrage