

YOGA
QIGONG
& KULTUR

MAROKKO

17. - 24. OKTOBER 2026



Oplev autentisk marokkansk liv kombineret med ro og fordybelse...

Tag med os til landsbyen Lahmadate, hvor du oplever livet, som det leves i en marokkansk landsby – ægte, intenst og uden filter. Samtidig får du mulighed for at genoplade og styrke krop og sind gennem daglige sessioner med yoga og qigong.

En uge med dybde og nærvær

Du kommer bag facaden og ind, hvor turister normalt ikke når. Oplev autentisk kultur og natur, fordyb dig i det marokkanske liv og i din egen personlige udvikling.

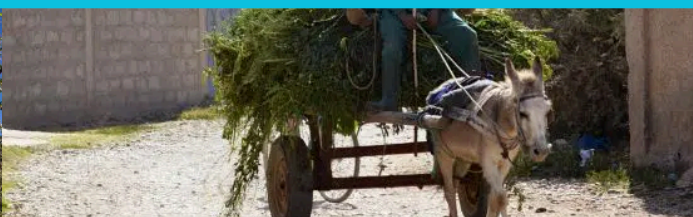
Glæd dig til...

- Yoga og qigong hver dag – forny energien og lad kroppen falde til ro.
- Udflugter til majestætiske bjerge og det brusende hav.
- Afslappende stunder i et autentisk marokkansk hamam.
- Besøg på lokale markeder med farverige råvarer og unikke fund.
- Tid til fordybelse i dit eget tempo, hvad enten det er i naturen eller gennem aktiviteter.

En oplevelse, der sætter sig i kroppen

Livet i Lahmadate er en hyldest til det simple og ægte.

Her forenes mindfulness og bevægelse med den marokkanske kultur og du vil mærke, hvordan både yoga, qigong og de mange oplevelser forankrer sig i krop og sind på den mest positive måde.





Unik indkvartering og lokal charme

Du bor i "Dar Lahmadate" i en
typisk marokkansk landsby
40 km øst for Agadir.
Huset er omdrejningspunkt
for ugens aktiviteter.

Naboerne er lokale, der byder dig indenfor
med varme og gæstfrihed.

Praktisk information

- Dato: 17.-24. oktober 2026.
- 6 overnatninger i Lahmadate.
- 2 dages tur til Atlasbjergene inkl. vandring, strandtur og overnatning.
- Fantastiske måltider lavet af landsbyens kvinder.
- 1/2 dag i Marrakech + to seværdigheder.
- 18 timers yoga- og qigongundervisning.
- Maks. 16 deltagere.
- Pris: max. 13.500 kr. inkl. fly tur/retur, transport i Marokko, alle udflugter, kost & logi, frugt og snacks ad libitum, drikkevand, samt 18 timers yoga og qigong. Eneværelse koster 2.000,- kr. ekstra.
- Socialt samvær, alenetid og personlig fordybelse.

**Oplev magien ved det simple liv og kom hjem med
fornyet energi og nye perspektiver!**

Mere info og mulighed for tilmelding på:
mindyourheart-yogawellness.dk eller marokkoindefra.dk



Undervisere:

Lisbeth & Pia
mindyourheart-yogawellness.dk



Rejseleder:

Marianne Elallafi Leth
marokkoindefra.dk





Du kan forvente...

Oplev den autentiske sjæl af Marokko i landsbyen Lahmadate – et sted, hvor du træder ind i en verden af traditioner, nærvær og fordybelse.



Hverdagslivet leves og opleves uden filter, mens du genoplader krop og sind gennem daglige sessioner med yoga og qigong.

En uge fyldt med indsigt og nærvær

Dyk ned under overfladen og få en unik indsigt i det marokkanske liv, langt fra de gængse turiststier. Kombinér autentiske kultur- og naturoplevelser med personlig udvikling og fordybelse og lad Villa Lahmadate give dig både ro og inspiration til dit indre og ydre liv.

- og glæde dig til...

- Yoga og qigong hver dag – forny energien og lad kroppen falde til ro.
- To-dages tur til de majestætiske Atlasbjerge og det brusende hav ved Taghazout.
- Udflugt til Taroudant (mini-Marrakech).
- Afslappende stunder i et autentisk marokkansk hamam.
- Besøg på lokale markeder med farverige råvarer og unikke fund.
- Aktiviteter med de lokale, fx madlavning og indkøb.
- Tid til fordybelse i dit eget tempo, hvad enten det er i naturen eller gennem aktiviteter.
- Rejseleder: Marianne Elallafi Leth med 25 års erfaring og personlig tilknytning til Marokko. Vi bor i hendes hus...
- Lisbeth Danielsen og Pia Mandalis som dine kompetente og nærværende undervisere.

