

Tillægsoplysninger for Marokkoturen d. 17-24/10 2026

Rejsedatoer:

17-24/10 2026

Tilmelding:

Lisbeth og Pia fra [Mind Your Heart](#) indsamler din tilmelding og Marianne fra [Marokko indefra](#) sender en faktura på depositum på 4.000,- kr. Tilmeldingen er fuldført, når du BÅDE er tilmeldt hos Lisbeth og Pia, SAMT har indbetalt depositum til Marianne.

Pris og betaling:

13.500,- kr. inkl. flyrejse tur/retur til Marokko, al transport i Marokko, alle udflugter/oplevelser, alle måltider (undtagen to i forbindelse med egentid på udflugter), fri adgang til kaffe/te, vand, frugt & nødder), overnatning i delt dobbelt- eller trippelværelse, 18 timers undervisning)
Enkeltværelse tillægges ekstrabetaling på 2.000,- kr.

Ved tilmelding tilsendes en faktura på betaling af depositum på 4.000,- kr.

Depositum betales ikke tilbage, hvis du framelder dig rejsen senere end 10 uger før afrejse. Det er også 10 uger før afrejse, du modtager en faktura med oplysninger om restbetaling.

Flyrejse og transfer:

Afrejselufthavnen er Kastrup. Vi flyver til Marrakech , hvorfra vi kører i bus til landsbyen. Det tager ca. 4 timer. På hjemrejsedagen tilbringes den sidste dag i Marrakech, hvor der er mulighed for at opleve forskellige seværdigheder, at fornemme byens pulserende liv, shopping og aftensmad. Aftensmad er muligvis her for egen regning!

Du kan medbringe op til 2x23 kg bagage, men måske du også skal efterlade lidt plads til evt. indkøb.

Indkvartering og bospisning:

Vi bor i Marianne og Abdels villa, der rummer 11 værelser og 5 delte bad/toiletter. Der er fem enkeltværelser, to 3-personers værelser og fire dobbeltværelser. Medmindre det specifikt ønskes, bor kun to personer sammen - også på tre-sengsværelserne. Der er enkeltssenge på alle værelser.

Giv besked, hvis du er "nattetisser" og har ønske om at være tættest muligt på et toilet.

De forskellige aktiviteter, fx morgenyoga eller eftermiddagssessionerne foregår på villaens terrasse. Tidspunkterne fastlægges under hensyntagen til sol/skygge og dagstemperatur og kan variere fra dag til dag. En del af sessionerne planlægges i forbindelse med ture og udflugter. Du modtager 18 timers undervisning gennem ugen, der varetages af Lisbeth og Pia fra Mind Your Heart.

Alle måltider indtages i villaen. Det er Marianne og Abdels familie, der står for al madlavning. Det er vigtigt at vide, hvis du har allergier, så kokkene kan tage højde for det. Det kan blive nødvendigt at bede om din hjælp ved særlige udfordringer eller begrænsninger.

Gennem hele ugen er der fri adgang til frugt, nødder, kaffe, te og vand.

Hvis du ønsker at nyde et glas vin efter aftensmaden, skal du købe vinen i lufthavnen eller medbringe hjemmefra. Alkohol kan ikke købes i Marokko.

Opvask, borddækning mm. er en del af opholdet. Det kaldes også "Karma-yoga" og bidrager til at hele ugen løftes i fællesskab.

Påklædning:

I villaen er der ingen restriktioner i forhold til påklædning. Under Lisbeth og Pias aktiviteter er det en god ide at være iført behageligt tøj, du kan bevæge dig i. Marianne giver besked forud for rejsen, hvordan temperaturerne er på vores rejsetidspunkt.

Når vi bevæger os udenfor villaen, skal påklædningen være respektabel. Dvs. knæ og albuer skal være dækkede og kjolen/blusen ikke være for nedringer. Vi vil rigtig gerne "blende" ind og ikke overskride lokalbefolkningens grænser.

Når vi tager ud til kysten for at bade, er det helt almindeligt at være iført badebukser, bikini eller badedragt.

Yoga, qigong, meditation og mindfulness:

Du får 18 timers varierende undervisning i løbet af ugen. Der er ingen forventning om forhåndskundskab til de forskellige discipliner, så du kan være med uanset dit niveau. Hvis du har fysiske skavanker, så fortæl os om det undervejs, så vi kan hjælpe dig med at tage de særlige hensyn, din krop har brug for. Vi medbringer blokke, bæltter og øjenpuder, mens du selv medbringer en yogamåtte (du kan også låne - dog af varierende kvalitet!). Mange sætter også pris på en tyndt tæppe i forbindelse med afslapning og meditation.

Der er ingen deltagertvang, men vi ser gerne, at du er nysgerrig og afprøver de forskellige aktivitetstilbud.

Udflugter og ture:

På turen til Atlasbjergene er der tilbud om en vandretur i de smukke bjerge. Den tager ca. 2 timer og kan være en smule udfordrende. Det er ikke et krav at deltage, så gruppen har mulighed for at fordele sig mellem vandretur/ophold i fred og ro i et par timer.

I forbindelse med udflugten til Atlasbjergene, kører vi videre ud til kysten, hvor vi overnatter på et lokalt hotel. Der er ikke mulighed for enkeltværelser på dette hotel. På værelserne deler 2-4 personer et værelse. Der er enkeltsenge på alle værelse, der er adskilt med skillevægge.

Den efterfølgende dag tilbringes på stranden, hvor der bl.a er yoga og mulighed for afslapning og badning. Frokosten er denne dag for egen regning.

Valuta:

Valutaen i Marokko hedder "dirham". Det er IKKE muligt at veksle penge hjemmefra i en dansk bank. Derfor medbringes kreditkort og/eller evt. euro eller dollars, som kan veksles i bankerne. Danske kroner kan IKKE veksles i Marokko.

Vaccinationer:

Det anbefales at være opdateret med en stivkrampevaccination og evt. en hepatitisvaccination. Det er dit eget ansvar at få de vaccinationer, du ønsker; det er ikke et krav, blot en anbefaling.

Pas:

Dit pas skal være gyldigt i min. 3 måneder efter rejsens afslutning.

Da der er meget stor efterspørgsel på turen til Marokko i efteråret 2026, har vi lagt endnu en rejse i kalenderen, som næsten bliver en tro kopi af den første rejse. Den finder sted ca. d. 5 - 12. april i 2027. Du får mulighed for at komme på ønskelisten til denne rejse, når du kontaktes i forbindelse med din evt. tilmelding til førstkommende Marokkotur.

Du er altid velkommen til at stille spørgsmål, hvis du er i tvivl om noget. Marianne er ekspert i spørgsmål, der vedrører Marokko og om selve opholdet, mens Lisbeth og Pia besvarer spørgsmål vedrørende yoga, qigong, meditation og mindfulness.

Gode hjemmesider:

Marokkoindefra.dk

mindyourheart-yogawellness.dk

Vigtige mailadresser:

info@marokkoindefra.dk

info@mindyoyrheart-yogawellness.dk

Anbefalede tv-udsendelser:

- [Mit andet hjemland med Youssef Hvidtfeldt i Marokko](#)
- [Anne og Anders i Afrika: Marokko](#)