

TERAPI I ÖKNEN

# *Att leva som en berber*

i Marocko 15-22 mars 2025

travel  
with  
INma

ANIMA



VITALIS

TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025

# VEM KOMMER ATT FÖLJA MED DIG PÅ DENNA NOMADISKA RETREAT?



Detta är ett samarbete mellan terapeuten Monica Stackenäs och entreprenören och reseplaneraren Imma Gutierrez. Det fina med vårt samarbete är att vi har haft turen att ha känt varandra länge och nu har livet gett oss möjligheten att förena våra professionella världar för att skapa denna unika retreat i Marocko.

**Monica Stackenäs** är terapeut med specialisering inom kognitiv beteendeterapi och inriktning på Compassion-fokuserad terapi. Hon har omfattande erfarenhet av att arbeta med bl.a. rehabilitering av stress och utmattning och långtidssmärta. Monica har en terapeutisk syn att kropp och sinne bör behandlas samtidigt och inte separat, därför hon även utbildat sig på avancerad nivå inom psykosomatik och är certifierad mindfulnessinstruktör. För mer info: [animavitalis.com](http://animavitalis.com)

**Imma Gutierrez** är arrangör av nomadiska retreatar i öknen, reseplanerare och filmproducent. Hon har bott i Italien, Irland och USA och har utforskat över 30 länder. De senaste åren har hon kombinerat sitt arbete som frilansande filmproducent med design och samordning av unikt utformade resor. De nomadiska retreaterna hon organiserar är särskilt utformade för människor som går igenom personliga förändringsprocesser och behöver en paus för att få ett nytt perspektiv och stärka sitt självförtroende inför nya livsutmaningar. För mer info: [www.travelwithINma.com](http://www.travelwithINma.com)

TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025

# ÄR DENNA RESA FÖR DIG?

Vi vet att den viktigaste resan vi kan göra aldrig beror på vilket resmål vi väljer, utan på upplevelsen där.

Under denna retreat kommer vi att sluta springa i ekorrhjulet. Resan kommer snarare att gå inåt. Det handlar om att lära sig att lita på och navigera i det okända, utan att förvänta sig mer än full i medvetenhet i nuet.

**TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025**

Vi har alla fallit för frestelsen att vilja besöka många olika platser på kort tid när vi utforskar ett nytt land, eftersom vi tror att genom att se mer kommer vi att få en rikare upplevelse? ta med oss mer. **Att sluta med detta och kunna bearbeta resan inom oss är en övning som kräver mod och att lämna förväntningarna åt sidan för att kunna växa.** Så om du söker en turistresa i Marocko för att besöka många platser på kort tid är det mycket möjligt att denna resa inte är för dig.

Under denna ökenretreaten kommer vi att skapa en liten nomadgemenskap, dela historier runt lägerelden och sova under en stjärnbeströdd himmel. Det är en resa/retreat där vi måste vara öppna för att inte behöva göra något specifikt, delta i dagliga aktiviteter och vara beredda på oväntade händelser.

Vi erbjuder inte ett "all inclusive"-paket, utan en resa där alla deltar. Det kommer att vara varmt, kanske blåsigt och säkert mycket sand 😊!



TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025

# ÖKENTERAPI

Vi kommer att leva som berber, korsa öknen på kamel, göra allt som dom - och med dem. Stanna längs vägen för att laga lunch på en skuggad plats.

Vi förväntar oss: Sand, mycket sand och sol, blå himmel, oändlighet... Intressanta reskamrater... Uppleva livet utan bla bla bla, ensamhet, tystnad, nya upptäckter om en själv... Dela allt med dina "ökenkamrater", bli av med det "gamla"... många skratt och känslor... Vi kallar det här "ökenterapi". Ha tillit!



**TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025**

Vi kommer att skapa vår egna resa med meditationer, samtal runt lägerelden och andra aktiviteter; läckra berbermåltider tillagade på olika platser i öknen och vi kommer också att leva med kamelerna, de kommer att vara ytterligare reskamrater och du kommer att kunna uppleva deras personlighet 😊. Du kommer se att de får din fantasi att flyga!

Vi kommer att lära oss om berbertraditioner och vardagslivet i öknen, ha intressanta samtal och skratt när vi reser och tar ner tälten tillsammans, lagar mat och t.o.m bakar bröd i sanden. Fullständig delaktighet - som ett lag.



TERAPI I ÖKNEN: *Att leva som en berber i*  
Marocko 15-22 mars 2025



På vägen kommer det att finnas brunnar där alla samlas, både människor och djur och vi kommer att sova i tvåpersons-tält eller under den stjärnbeströdda himlen.

Vi kommer säkert att få uppleva oväntade situationer och söka gemensamma lösningar, ömsesidigt stöd och förtroende i öknen, för en själv och för varandra.

Det är viktigt att du vet att vi inte är guider, för det har vi våra berberfamiljer, som vi har samarbetat nära med på flera tidigare resor. Vi är här för att följa med er och stödja er under hela processen och resan, eftersom vi känner till de personliga processerna som kan uppstå i den här typen av upplevelser.

TERAPI I ÖKNEN: *Att leva som en berber i*  
Marocko 15-22 mars 2025

# EXKLUSIV GRUPP MED 8 PLATSER

Under denna nomadiska retreat kommer du att uppleva en unik erfarenhet i öknen där du upptäcker den bästa versionen av dig själv.





### Dag 1: Ankomst till Marrakech.

Vi organiserar hämtning från flygplatsen till Riaden där vi kommer att bo i Medinan. Efter att vi har installerat oss i Riaden serveras marockanskt te och vi gör en välkomstcirkel.

### Dag 2: Marrakech.

Tid för att besöka stadens mest ikoniska platser.

Gemensam middag på en typisk marockansk restaurang.

### Dag 3: Avfärd mot H'Hamid och ökencamp

Avresa kl 11. Under dagen reser vi i cirka 10 timmar till H'Hamid El Guizlane där Mohammed väntar på oss i det berbiska lägret för middagen.

Lägret har gemensamma duschar och toaletter och tälten är markfasta och av enkel konstruktion. Vi är vid öknens port!

## Dag 4 och 5: Ökenexpedition

Vi börjar vår expedition på kamel eller till fots, precis som ökenborna har gjort i århundraden. Allt vi behöver kommer att transporteras av ett par dromedarer (inklusive vatten och mat).

Vi sover i friluftsläger, i tält och lagar mat över öppen eld och under en stjärnbeströdd himmel.

Día 6: Återkomst till H'Hamid och jeeputflykt vid solnedgången (detta är en överraskning som kommer att vara minnesvärd).

Vi kommer att bo den natten på ett hotell och efter vår utflykt har vi middag med vår berberfamilj som avslutning på resan.

## Dag 7: Avresa mot Marrakech

Resans slut. Återresa till Marrakech med ordinarie busslinje. Avgång kl. 6 på morgonen / Ankomst till Marrakech kl. 16. (Denna hotellnatt är inte inkluderad i resans kostnad) De som önskar förlänga resan med en dag för att besöka Essaouira eller Ourzazate ombeds kontakta Imma (@TravelwithINma) för rekommendationer eller alternativ.

TERAPI I ÖKNEN: *Att leva som en berber i*  
Marocko 15-22 mars 2025

# VAD BEHÖVER DU VETA?

Vi tar hand om bokningen av Riaden i Marrakech och boendet i H'Hamid. Vi kommer att ordna transfer till flygplatsen och boka bussbiljetten för dig för att resa till denna del av Saharaöknen, nära gränsen till Mauretanien.

**Vår lokala berberguide, Mohammed**, kommer att följa med oss under ökenturen, tillsammans med några av sina familjemedlemmar/vänner, och självklart tillsammans med dromedarerna som blir våra reskamrater under dessa tre dagar och vårt transportmedel.

**Det här är en mycket autentisk och något ovanlig upplevelse.** Därför är det viktigt att välja ut vem som ska vara med i gruppen, så att vi alla är i samma på samma våglängd och med det enda förväntningen att koppla bort från din vardag ett par dagar och omfamna en annan syn på världen och ett annat sätt att leva.

Utöver själva upplevelsen av en sådan resa planeras även terapeutiska gruppdynamiker och individuella sessioner ledda av Monica.



**TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025**



När vår lilla grupp av själsfränder är sammansatt kommer vi att arrangera ett online-möte för att välkomna er och besvara eventuella frågor ni kan ha (särskilt vad gäller vad som behövs packas i väskan för en resa till öknen 😊).

- Marocko är ett islamiskt land och alkohol är inte vanligt utanför turistområdena. I större delen av landet, både på restauranger och hotell, serveras endast te, vatten, läsk eller fruktjuicer.
- **Att betala med kort kan vara ganska komplicerat** utanför stora turiststäder som Marrakech.
- På hotell kan man betala med kreditkort, men vanligtvis tillkommer en administrationsavgift på 3%.
- **Vi rekommenderar att ta med kontanter för dagliga utgifter.**

TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025

# HUR BOKAR DU DIN PLATS?

**TOTAL KOSTNAD FÖR  
RESAN: 1.695€ + flyg från  
den 15 till den 22 mars 2025**

För att säkra din plats måste en  
anmälningsavgift på 300€  
betalas.

**Kostnad för koordinering,  
logistik och faciliteter: 1.000€ +  
21% moms**

De återstående 700€ (inklusive  
21% moms) ska betalas 30  
dagar före avresedatum.

**Sista anmälningsdatum: 15  
februari 2025**

Betalningen sker via  
banköverföring till det  
kontonummer som vi kommer att  
tillhandahålla, med ditt namn,  
efternamn och "Marocko" som  
referens. En faktura utfärdas för  
dessa tjänster från  
TravelwithINma och Monica  
Stackenäs.



TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025

## GENERELLA RESEKOSTNADER: ca 695€ + Flyg

Dessa kostnader beräknas baserat på planerad boende, transport och aktiviteter som vi ska delta i, och kan variera något på grund av valutaväxling.

Du kommer att göra dessa betalningar själv och kommer därför veta var dina pengar går och vad de används till. Vi arbetar inte med allt-inkluderat-paket, men vi gör bokningar och organiserar hämtningar från flygplatsen eller transportmedel. Vi har också direkt kontakt med våra lokala guider för att säkerställa att all logistik övervakas. Men betalningarna kommer att göras av varje individ vid rätt tillfälle.

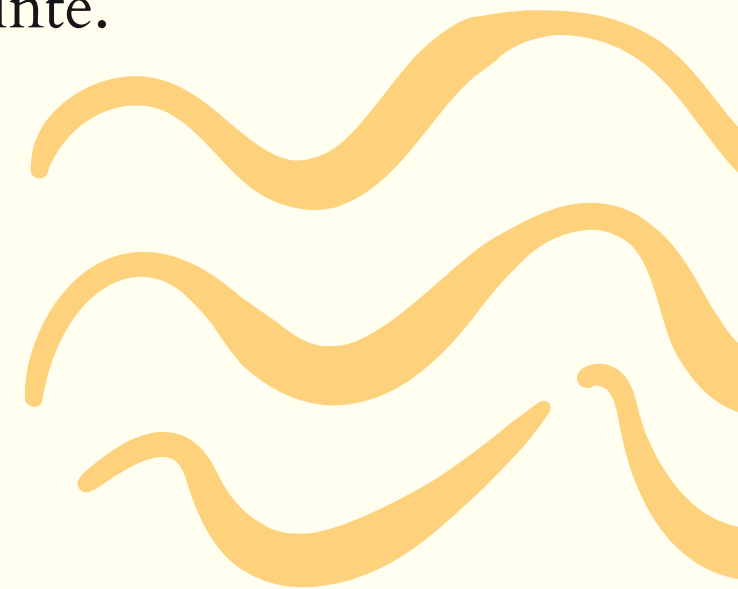
**TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025**

## **VAD INGÅR?**

- Inkluderar två natters boende i Marrakech och den sista natten i H'Hamid. Boendet i Riaden i Marrakech är i delat dubbelrum (detta är en del av resans dynamik och inte en ekonomisk fråga).
- Inkluderar transfer från flygplatsen på ankomstdagen och biljett för reguljär buss för att ta sig till H'Hamid från Marrakech.
- Kostnaden för övernattning på lägerplatsen och ökenexpeditionen.
- Läger i öknen en natt och allt som behövs för ökenexpeditionen under två nätter som vi kommer att tillbringa i fri camping. Under dessa två nätter kommer det att finnas tält för två personer eller så kan du välja att sova under stjärnorna om du föredrar det.
- Inkluderar kostnaden för våra berberguidar, dromedarer, mat för människor och djur samt vatten. Allt detta tar vi med oss.

## **VAD INGÅR INTE?**

- Andra kostnader såsom mat under den lediga dagen i Marrakech eller under bussresorna till öknen ingår inte.
- Inte heller drycker under resans dagar eller personliga utgifter.



TERAPI I ÖKNEN: Att leva som en berber i  
Marocko 15-22 mars 2025

# INTERNATIONELLA FLYG

Från Stockholm finns direktflyg med Norwegian och Ryanair till Marrakech, avgång den 15 mars och återkomst den 22 mars.

Det är viktigt att boka flyg i god tid eftersom det bara finns ett direktflyg från Stockholm under dessa datum. Om du kommer från en annan plats hjälper vi dig ändå att hitta den bästa anslutningen för att möta oss den 21 september med vårt välkomst te i Marrakech.

Obligatorisk reseförsäkring: Vi rekommenderar att du kontrollerar om din hemförsäkring inkluderar reseförsäkring. Om inte, rekommenderar vi att du köper standardreseförsäkring från Iati försäkringar. Om du har en annan försäkring eller vill köpa en annan på egen hand är det självklart inga problem.



TERAPI I ÖKNEN: *Att leva som en berber i*  
Marocko 15-22 mars 2025

# KONTAKT

Telefon : +46 73 630 0441

E-post : [info@animavitalis.com](mailto:info@animavitalis.com)

