

Kraft tanken mit Pilates



• Workshop Pilates (insg. 20 Stunden)

Genießen Sie Pilates eine Woche lang von Montag bis Freitag jeweils morgens und nachmittags zwei Stunden und runden so voller Kraft und Elan Ihre afrikanischen Tage ab! Es können sowohl gut als auch weniger trainierte Frauen und Männer teilnehmen.

Neben Pilates erwartet Sie:

- „Soiree en Brousse“ (senegalesische Nacht im Dorf)
- Insel Goree mit anschl. Kontrastprogramm **Dakar**
- Strandspaziergang und Kaleschenfahrt nach **M'bour**
- Besuch bei einer afrikanischen Familie
- 14 Tage Halbpension (senegalesische Küche, auf Wunsch vegetarisch, exklusive Getränke)
- Deutschsprachige Reiseleitung/Ansprechpartnerin
- Begrüßungsgetränk
- Transfer (Flughafen – Saly / Saly – Flughafen)
- alle im Programm enthaltenen sonstigen Transfers (Fähre, Taxen, Pferdekutsche...)
- alle Eintrittsgelder und ortskundige Reisebegleiter (teils deutsch) im Rahmen des Programms

Termine:

22. Dez. 2011 – 5. Jan. 2012 (Weihnachten/Silvester)

7. Jan. 2012 – 21. Jan. 2012*

10. März 2012 – 24. März 2012*

24. März 2012 – 7. April 2012 (Ostern)

zusätzliche Termine ab 6 Personen auf Anfrage

Preis:

€ 690,- / *bei Anmeldung bis 30.09.2011 nur € 650,- zuzügl. Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer

Teilnehmerzahl: 6 bis 18 Personen



Übernachtungen



Im charmanten Gästehaus „en rose“ können Sie während des ganzen Jahres übernachten.

Preise:

€ 24,- Einzelzimmer mit Dusche/WC

€ 29,- Doppelzimmer mit Dusche/WC (€ 14,50 pro Pers.)

€ 39,- Dreibettzimmer mit Dusche/WC (€ 13,00 pro Pers.)

€ 59,- Appartement bis max. 4 Personen (€ 14,75 pro Pers.)

für Übernachtung, Küchenbenutzung, wöchentliche Zimmerreinigung, Endreinigung am Abreisetag.

Transfer:

€ 45,- pro Fahrt (Flughafen – Saly / Saly – Flughafen)

Erlebnispakete 2011/2012



Alle drei Erlebnispakete finden unter deutscher Leitung mit unserem senegalesischen Team statt. Sie wohnen mit uns im Gästehaus „en rose“ und nehmen hier die liebevoll zubereiteten landestypischen Mahlzeiten ein.

Die Flüge nach Dakar sind je nach Preislage von Ihrem nächst erreichbaren größeren Flughafen buchbar, günstige Flüge mit TAP Airline, Air France, brussels airlines, Condor: www.billigflieger.de. Bitte rechtzeitig buchen!

Die Programmpunkte im Rahmen der Erlebnispakete erleben Sie gemeinsam mit uns. Die restlichen Zeiten stehen zu Ihrer freien Verfügung und laden ein zum Relaxen und Genießen am traumhaften Atlantik-Strand der „Petite Cote“.

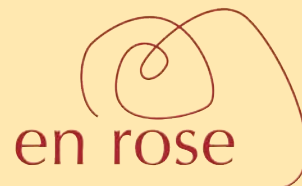
Der Aufenthalt kann je nach Verfügbarkeit der Zimmer vor oder nach den Erlebnispaketen (mit Halbpension) verlängert werden.

Einen genauen Reiseverlauf und zusätzliche Infos finden Sie unter www.gaestehaus-senegal.de.

Gerne geben wir Ihnen hilfreiche Vorab-Infos und beraten Sie bei der Flugbuchung.

Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!

Sonja Fatimata Rose
en rose - Gästehaus im Senegal
Reisevermittlung
www.gaestehaus-senegal.de
Tel. 0421 - 37 83 377



Saly ist der ideale Ausgangspunkt für **inspirierende Exkursionen** in den Senegal hinein. Wir haben für Sie die schönsten Exkursionen in die nähere Umgebung zusammengestellt:

- Die Faszination der drei Muschelinseln: **Joal Fadiout**
- **Nationalpark Bandia**, geheimnisvoller Baobab-Wald
- **„Soiree en Brousse“** (senegalesische Nacht im Dorf)
- **Insel Goree** mit anschl. Kontrastprogramm **Dakar**
- Strandspaziergang und Kaleschenfahrt nach **M'bour**
- **Teezeremonie in einer afrikanischen Familie**
- **14 Tage Halbpension** (senegalesische Küche, auf Wunsch vegetarisch, exklusive Getränke)
- **Deutschsprachige Reiseleitung/Ansprechpartnerin**
- **Begrüßungsgetränk**
- **Transfer** (Flughafen-Saly / Saly-Flughafen)
- **alle im Programm enthaltenen sonstigen Transfers** (Fähre, Taxen, Pferdekutsche...)
- **alle Eintrittsgelder und ortskundige Reisebegleiter** (teils deutsch) im Rahmen des Programms

Termine:

22. Dez. 2011 – 5. Jan. 2012 (Weihnachten/Silvester)
 7. Jan. 2012 – 21. Jan. 2012*
 10. März 2012 – 24. März 2012*
 24. März 2012 – 7. Apr. 2012 (Ostern)
 zusätzliche Termine ab 6 Personen auf Anfrage!

Preis:

€ 690,- / *bei Anmeldung bis 30.09.2011 nur € 650,- zuzügl. Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer

Teilnehmerzahl: 6 bis 18 Personen



- **Workshop Afrik. Tanz / Trommeln (insg. 20 Stunden)**
 Professionelle Tänzer/innen und Trommler aus Westafrika unterrichten eine Woche lang von Montag bis Freitag jeweils zwei Stunden inklusive Pause. In der Gruppe lernen Sie Tänze und Rhythmen aus Westafrika und erleben gemeinsam den Spaß der Bewegung.

Neben den Workshops erwartet Sie:

- **„Soiree en Brousse“** (senegalesische Nacht im Dorf)
- **Insel Goree** mit anschl. Kontrastprogramm **Dakar**
- Strandspaziergang und Kaleschenfahrt nach **M'bour**
- **Teezeremonie in einer afrikanischen Familie**
- **14 Tage Halbpension** (senegalesische Küche, auf Wunsch vegetarisch, exklusive Getränke)
- **Deutschsprachige Reiseleitung/Ansprechpartnerin**
- **Begrüßungsgetränk**
- **Transfer** (Flughafen-Saly / Saly-Flughafen)
- **alle im Programm enthaltenen sonstigen Transfers** (Fähre, Taxen, Pferdekutsche...)
- **alle Eintrittsgelder und ortskundige Reisebegleiter** (teils deutsch) im Rahmen des Programms

Termine:

22. Dez. 2011 – 5. Jan. 2012 (Weihnachten/Silvester)
 7. Jan. 2012 – 21. Jan. 2012*
 10. März 2012 – 24. März 2012*
 24. März 2012 – 7. Apr. 2012 (Ostern)
 zusätzliche Termine ab 6 Personen auf Anfrage!

Preis:

€ 690,- / *bei Anmeldung bis 30.09.2011 nur € 650,- zuzügl. Übernachtung im Einzel- oder Doppelzimmer

Teilnehmerzahl: 6 bis 18 Personen

