

AFRO CULTURE DANCE

lädt ein

OSTERN 2021 in Gambia



05.-14. April 2021
4th edition

mit **YOGA** in den Tag starten
mit **AFRO TANZ** den gemeinsamen Puls entdecken
am **Strand** relaxen und das **MEER** genießen und mit einer
MASSAGE/Bodywork
den Tag ausklingen lassen!!



Afro Culture Dance

www.medicalvibez.com

www.afro-tanz.de



... die Seele baumeln lassen in der "smiling coast" of West Africa:
jeden Morgen direkt am Strand mit Sequenzen des Vinyasa Flow und Hatha Yoga
genüsslich den Tag empfangen: Einatmen - Ausatmen - Durchatmen: - YOGA

Tanzunterricht am Strand mit professionellen Tanz-Lehrern und LIVE Tanzbegleitung mit Djembé
& Dundunes von Musikern der lokalen Szene!
Abgerundet wird von uns mit Basic-Unterricht, Warm Up, Stretching und Aufbau-Unterricht

Unterkunft in Doppelzimmern im wunderschönen Jungle Beach Resort, direkt am Strand mit
eigenem Bad, Garten, Hängematten und Sonnenliegen zu Entspannung und Schmöckern!
Individuelle körpertherapeutische Behandlungen/Massage-Angebote extra zu buchen

Anmeldung & Info

unter dancingthaimassage@gmail.com: Gesamtpaket: **970,-**
10 Tage incl Unterkunft in DZ, Frühstück und warmen Abendessen der lokalen Küche,
Yoga-Unterricht am Morgen und Tanz- Unterricht mit Live Musikbegleitung am Mittag



Angelika Renk

Sport - und Gymnastiklehrerin,
PhysiotherapeutIn, Zertifikat tanzMedizin
und body alignment, Afro Tanz Pädagogin
seit 1991, zahlreiche Reisen nach Westafrika

Jennifer Hofmann MA

MedizinEthnologIn, integrative BodyWorkerIn
und Körpertherapeutin, Afro Tanz- & Yoga
LehrerIn (Yoga Alliance), international
erfahren in Heilungszentren und Yoga-
& TanzRetreats va in Mexico, Gambia, Guinea

