

## Yogareis

De yogareis is staat in het teken van het volgen van yogalessen, maar ook het leren kennen van de Gambiaanse cultuur. De yogalessen worden tweemaal per dag gegeven door yoga docent Erwin Anemaat. Eenmaal voor het ontbijt en eenmaal voor het diner. De lessen worden op inspirerende locaties gehouden waarbij ontspanning en tot rust komen voorop staat.

Het onderstaande programma is slechts een voorbeeld van een mogelijke dagindeling. Uiteraard ben je vrij in het ontplooiën van eigen ideeën en activiteiten die binnen de groep passen. Niks moet, alles mag!

### **Dag 1: Vlucht Amsterdam – Banjul**

De reis gaat van start! Nadat je de medereizigers op Schiphol hebt ontmoet, vertrekt de vlucht naar de hoofdstad van Gambia: Banjul. Met een kleine 50.000 inwoners is Banjul een van de kleinste hoofdsteden van Afrika. Eenmaal gearriveerd in Banjul word je opgewacht door onze chauffeur voor een transfer naar de Kairoh Garden lodge. Hier kun je bijkomen van de vliegreis en vast wennen aan de nieuwe omgeving. Nadat iedereen is bijgekomen van de reis maken we deze dag vaak een wandeling door het lokale dorp om de omgeving te verkennen.



### **Dag 2: Dorp Tanji en bezoek aan compound**

Na de eerste nacht te hebben doorgebracht in de lodge gaan we vandaag het dorp Tanji verder verkennen. Het visserdorp Tanji ligt op steenworp afstand van de Kairoh Garden. Je zult merken dat een wandeling door het dorp al een hele ervaring opzich is. Iedereen zwaait naar je en groet je. De kinderen rennen naar je toe en willen je aanraken of je hand vasthouden. De Gambiaanse families wonen samen in leefgemeenschappen, ook wel compounds genoemd. De compounds zullen wij vandaag ook gaan bekijken.



### **Dag 3: Bezoek aan lokale school en Serekunda markt**

Vandaag staat een bezoek aan een (basis)school op het programma! Het onderwijs in Gambia is heel anders dan dat in Nederland. Je moet het zelf gezien hebben! Wanneer je de school bezoekt zal je gelijk opmerken dat ieder kindje met je op de foto wil. We nemen een kijkje in een van de klaslokalen en zien hoe de Gambiaanse kinderen les krijgen.

Verder bezoeken wij vandaag dé markt van Gambia: de Serekunda markt. Op deze drukbezochte markt proberen mensen van alles en nog wat te verkopen; zelf verbouwde groenten, kleding en stoffen. Het doet een beetje denken aan de Nederlandse Zwarte Markt, maar tegelijkertijd is dit ook totaal wat anders. Ook dit is iets wat moeilijk te beschrijven is, je moet het zelf meemaken!



### **Dag 4: Visafslag van Tanji**

De visafslag van Tanji is gelegen op loopafstand van de Kairoh Garden. Op deze plek komen dagelijks honderden mannen en vrouwen bijeen om de vis van de vissersboten binnen te halen. Ook wordt de vis direct schoongemaakt en gerookt. Het is indrukwekkend om te zien wat de mensen hier allemaal doen om een klein beetje geld te verdienen met de visvangst. Het enige nadeel aan deze plek is de geur. Het stinkt hier ontzettend! Echter is hier zo veel te zien dat je de ergste stank al snel vergeet.



### **Dag 5: Lamin Lodge**

Een gebouw gebouwd op houten palen, midden in de Mangrovebossen. De Lamin lodge mag dan wel een toeristische attractie zijn, je hebt hier prachtig uitzicht over de Gambia rivier. Deze bezienswaardigheid is niet op loopafstand, dus we zullen hier met een lokale taxi naartoe rijden. Tijdens ons bezoek aan de Lamin Lodge zullen wij genieten van een heerlijke lunch en een koud drankje. Kijk tijdens het eten wel uit voor brutale aapjes!



#### **Dag 6: Consultatiebureau of verloskundigen praktijk**

Een bezoekje aan het hospitaal of de verloskundige praktijk mag zeker niet ontbreken tijdens je Gambia reis! Op de eerste twee dinsdagen van de maand is er een consultatiebureau. Op deze dagen komen de Gambiaanse moeders met hun kinderen langs om hun kindjes te laten meten en wegen. Het is erg leuk om bij dit proces te helpen! Je bent altijd welkom.



#### **Dag 7: Dagje strand**

De een na laatste dag van je reis in Gambia staat in het teken van ontspannen. We beginnen deze dag vaak met een ontspannen strandwandeling waarna we 's middags neerstrijken bij het strandtentje "Keep Smiling". Hier genieten we van een koel drankje en een lunch. Uiteraard is er op deze dag genoeg ruimte om te zonnen en zwemmen.



### **Dag 8: Vlucht Banjul – Amsterdam**

De laatste dag van je reis is aangebroken! Nadat je deze dag nog even kunt genieten van het prachtige Gambia, is het alweer tijd om richting Nederland te gaan. Vandaag staat een transfer voor je klaar die je naar de luchthaven van Banjul brengt. Vanuit hier zal je vlucht naar Schiphol vertrekken.