



Sieben Senegalesinnen – eine andere Welt ist möglich

2011 fand in Dakar/Senegal das Weltsozialforum - Eine andere Welt ist möglich - statt. Zu diesem Anlass hat **Andrea Maria Walenta**, inspiriert von den Fünf Tibetern, das Bewegungsprogramm Sieben Senegalesinnen erstellt.

Senegal hieß ursprünglich **Sunugal**, was so viel bedeutet wie: **Unser Boot**. Wir sitzen alle im selben Boot. In welche Richtung unser Boot segelt, hängt nicht allein vom Wind ab, sondern auch davon, wie wir die Segel setzen. Die sieben Bewegungsabläufe richten uns innerlich auf und stärken uns in unserem äußeren Auftreten, damit wir die Segel auf Kurs, Eine-lebenswerte-Welt-für-Alle, setzen.

Erstes Seminar in Senegal vom 30. April bis 3. Mai 2019

Seminarort: Zebrabar, Bungalowanlage an der Senegal-Flussmündung in Mouit Gandiol, 25 km südlich von St. Louis.

Seminarzeiten: Mittwoch gemütliches Ankommen
Donnerstag von 8.30 bis 18.00 mit Essens- und Verdauungspausen
Freitag von 8.30 bis 15.00; nach dem Abendessen gemütlicher Ausklang am Lagerfeuer
Samstag gemeinsames Frühstück und entspannte Abreise
In dieser Woche findet in Saint Louis das Jazzfestival statt. Die Seminarzeiten können, je nach Wunsch und Interesse der Gruppe, abgeändert werden.

Seminarpreis: CFA 90.000 / € 140

Übernachungskosten: Je nach Art der Unterbringung.

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage www.zebrabar.net (siehe auch *Bungalow Map* im grauen Feld rechts) und reservieren Sie ihre Unterbringung direkt bei Ursula Dürig-Bürki per E-Mail: info@zebrabar.net

Seminarleiterin: Andrea Maria Walenta, Jahrgang 1961, Mutter zweier Söhne, Volkswirtin, Yogalehrerin, Autorin, Seminartätigkeit seit 1994 mit den Schwerpunkten Bewusstheit durch Bewegung und Intuitive Körperarbeit, www.jongoma.info

Anmeldung: per E-Mail bei andrea.walenta@jongoma.info