



## MEDIENINFORMATION

Kontakt: Julia Wüst (PR), Katharina Weisl (Marketing), AVIAREPS Tourism GmbH, Josephspitalstraße 15, 80331 München, E-Mail: [gambia@aviareps.com](mailto:gambia@aviareps.com), Tel.: +49 (0) 89 / 55 25 33 828.

24. Juli 2014

### Gambia mal anders:

#### Yoga, gemeindebasierter Tourismus und Ökolodges auf höchstem Niveau

Gambia erfreut sich unter deutschen, österreichischen und Schweizer Touristen zunehmender Beliebtheit als Badedestination am Atlantik. Kurze Flugdauer, angenehme Badetemperaturen das ganze Jahr hindurch und hohe Reisesicherheit spielen dabei eine entscheidende Rolle. Doch abseits des Strandtrubels bietet die lächelnde Küste Afrikas **Öko-Resorts, Yoga-Retreats, nachhaltige Tourismusprojekte, versteckte Strandperlen** und **authentische Feste**.

#### Yoga-Hauptstadt Gambias

Bei der Planung einer **Yoga-Reise** kommt den meisten Yogis Gambia wohl nicht als erstes Ziel in den Sinn. Doch neben goldgelben Stränden, heiligen Krokodilen und einem fast 500 kilometerlangen Fluss, hat Gambia auch das zu bieten: im **Sandele Eco Retreat** in der südlichen Küstenregion Kartong gehört Yoga fest zum Programm. „**Kartong** entwickelt sich zur **Yoga-Hauptstadt** Gambias. Wir haben Einheimische in Indien zu Yoga-Lehrern ausbilden lassen, die nun die Yoga-Klassen für Touristen und ihre Landsleute anbieten“, so Geri Mitchell, die Mitgründerin des Sandele Eco Retreat. Das Konzept der Ökolodge basiert auf gemeindebasiertem Tourismus, sogenanntem „Community-based Tourism“, der die Einheimischen aus dem nahegelegenen Ort Kartong in die



Tourismusentwicklung einbindet. Die offiziell deklarierte Ökotourismus-Region ermöglicht es Touristen, das Paradies an der lächelnden Küste Afrikas auf authentische und spirituelle Art zu entdecken. Die touristische Entwicklung in der Region startete erst spät, was die Möglichkeit zu einer gezielten nachhaltigen Ausrichtung gab. Neben Yoga stehen **Trommelkurse, Vogelbeobachtung, Kanutouren** oder der **Besuch bei einer einheimischen Familie in Kartong** mit einem der lokalen Angestellten zur Auswahl. Die meist **menschenleeren Strände** der Sandele-Bucht laden zudem zum Sonnenbaden und Schwimmen ein. In der Sprache der Mandinka, einer der Stämme Gambias, bedeutet *Sandele* so viel wie „sei jetzt ruhig“: eine Aufforderung zur Entschleunigung, Entspannung und Einkehr in sich selbst, die in Sandele gelebt wird. Weitere Informationen zum Eco Retreat und den Angeboten finden Sie [hier](#).

### Feiern mit den Einheimischen

Eintauchen in die farbenfrohe Kultur und authentischen Traditionen Gambias können Besucher beim jährlichen **Kartong Festival**. 2015 feiert das Kulturfest vom 6. – 8. Februar sein **10-jähriges Bestehen**. Mit Tänzen der sieben gemeinsam in Gambia friedlich zusammenlebenden Volksgruppen, Trommelkonzerten und einheimischer Küche präsentiert das Festival die reiche Kultur des



westafrikanischen Landes. Nicht selten passiert es, dass Einheimische die Besucher auffordern, nicht nur als Zuschauer, sondern als aktive Teilnehmer das Fest zu erleben. So hat in Kartong schon mancher Tourist zu afrikanischen Rhythmen die Nacht durchgetanzt. Auch Künstler und Gruppen aus dem Senegal nehmen am Festival teil. Informationen zum Festival und dem Ort Kartong sind [online](#) verfügbar.

### Ruhe und Abgeschiedenheit auf höchstem Niveau

Ein weiterer paradiesischer Rückzugsort für Reisende, die abseits des touristischen Trubels nach Ruhe und einer stilvollen Umgebung suchen, sind die **Mandina Lodges** in **Makasutu, dem Heiligen Wald**. Die mehrfach ausgezeichnete Ökolodge liegt am Mandina Bolong, einem Seitenarm des Gambia Flusses. Durch die Lage ihrer Lodges direkt am und auf dem Wasser wird den Gästen das Gefühl vermittelt, ganz **im Einklang mit der Natur** zu sein. Strom ist nur eingeschränkt verfügbar, doch wer nach Makasutu reist, sucht in der Regel Ruhe und



Abgeschiedenheit. Der Heilige Wald steht allen Gambia-Reisenden offen und kann in Form von **Tagesausflügen** besucht werden. Während einer Pirogen-Fahrt – Gambias typischem Einbaum – auf dem mangroven-gesäumten Bolong, weihen Guides die Besucher in das Geheimnis des Heiligen Waldes ein. Bei einer anschließenden Wanderung geben sie Einblick in die heimische Flora und Fauna. Weitere Informationen zu Makasutu und den Mandina Lodges finden Sie [hier](#).

Das [euronews Video](#) „Ecotourism in Gambia“ verbildlicht die Bestrebungen Gambias, sich als Ökotourismus-Destination zu etablieren.

**Für Bilder und weitere Presseinformationen zu Gambia** wenden Sie sich bitte an Julia Wüst.  
Email: [jwuest@aviareps.com](mailto:jwuest@aviareps.com), Telefon: +49 (0) 89 / 55 25 33 411.

Weitere Informationen zu Gambia finden Interessierte unter [www.visitthegambia.de](http://www.visitthegambia.de)

\*\*\*\*\*

### **Über Gambia**

Gambia, die „Smiling Coast“ Westafrikas, wird fast komplett vom Senegal umschlossen und ist eines der wenigen englischsprachigen Länder Afrikas. Die Lebensader des kleinen Staates ist der Gambia River, der auf einer Länge von 480 Kilometer das Land durchquert. Über den internationalen Flughafen von Banjul (Hauptstadt) ist der 80 Kilometer lange Küstenabschnitt Gambias – die touristische Hauptregion des Landes – schnell erreichbar. Dort befindet sich die Mehrzahl der Touristenhotels nach internationalen Standards, während die Unterkünfte im Landesinneren eher einfachere Ökolodges sind. Die Trockenzeit von November bis Mai ist die Hauptreisezeit, doch auch während der Regenzeit von Juni bis Oktober kann vor allem die Küstenregion gut bereist werden.

\*\*\*\*\*