

# Biodanza auf La Gomera

8.-15. Juli 2023

mit Gabriele Freyhoff



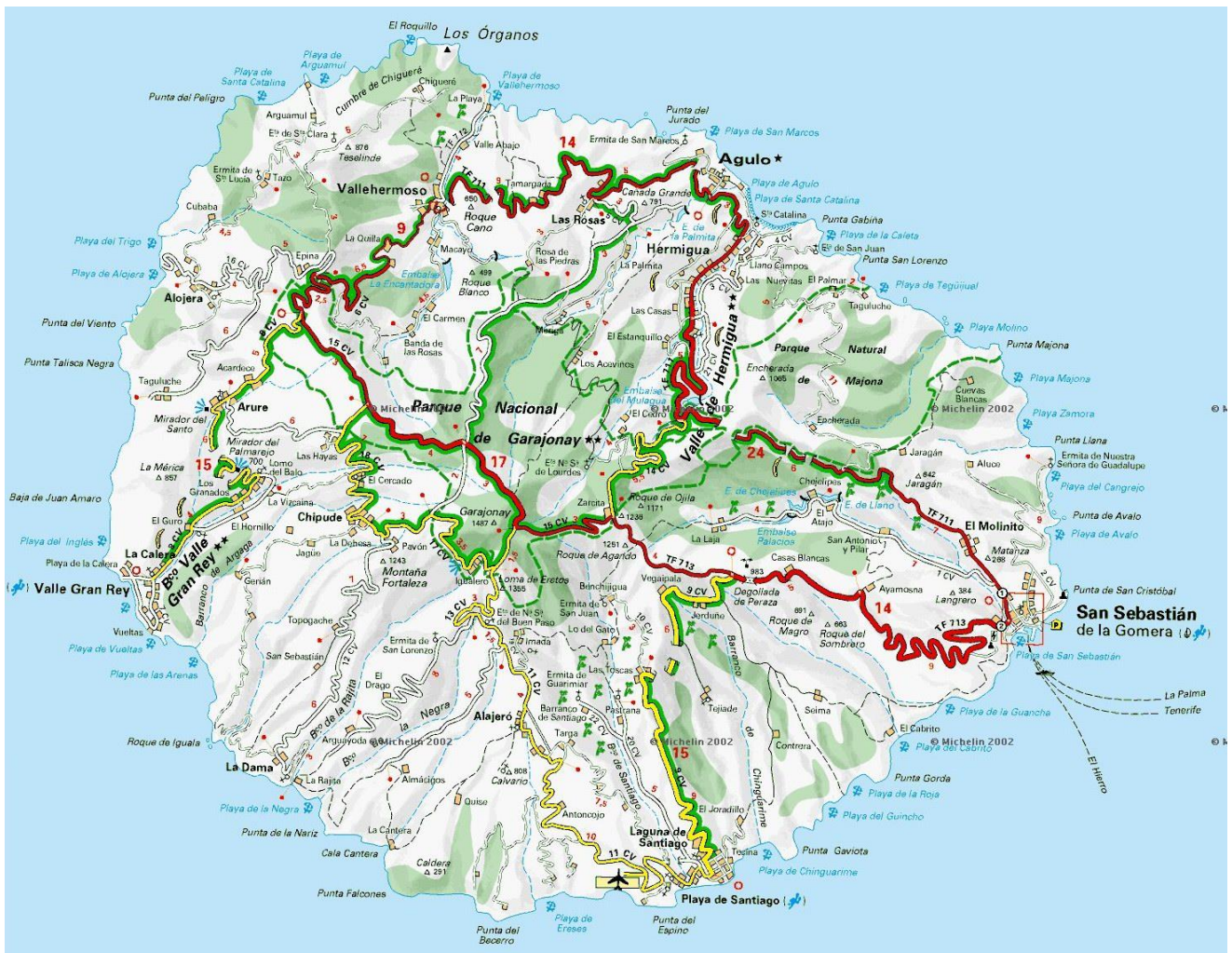
- ... vulkanischer Ursprung
  - ... liegt 360 km vor der afrikanischen Küste
- ... fast kreisrund, Durchmesser ca. 25 km
- ... etwa **16.000 Einwohner**
- ... höchste Erhebung, der Garajonay (1486 m)
- ... **einzigartiger dichter Lorbeerwald** im Hochland
- ... **ideale Wandermöglichkeiten** auf den alten Wegesystemen
- ... 15 km Strand, davon ca. 900 m Sand
- ... **die palmenreichste Insel** der Kanaren
- ... mittlere **Tagestemperaturen** im Sommer 27 °C, im Winter 22 °C

La Gomera ist eine der kleineren kanarischen Inseln. Das immer noch ursprüngliche Eiland ist ein Paradies für Erholungssuchende, die Natur pur und Ruhe lieben. Die schroffe und oft karge Landschaft, das Licht der Sonnenuntergänge, das Funkeln der zum Greifen nah erscheinenden Sterne am Nachthimmel und die lebenslustigen Gomeros machen den Zauber der Insel aus. Obwohl La Gomera nur ein Drittel der Stadtfläche von der deutschen Bundeshauptstadt Berlin einnimmt, gibt es hier sehr viel atemberaubende Natur zu entdecken und interessante Dinge zu sehen.

Wir werden am Südwestufer der Insel sein, am Playa de **Valle Gran Rey**, d. h. Strand des großen Königs (siehe Karte).

## Klima und Temperatur

Wie die anderen bergreichen kanarischen Inseln bietet La Gomera ein mildes, gemäßigtes Klima, beeinflusst von den Passatwinden und dem Kanarenstrom. Die große Varianz der Mikroklimata erklärt sich durch die Höhenunterschiede und Ausrichtung der jeweiligen Orte. Auch im Sommer sind dort sehr angenehme Temperaturen (tagsüber um die 27 Grad und nachts ca. 20 Grad



## Valle Gran Rey

**Valle Gran Rey**, das legendäre Tal des großen Königs, entwickelte sich zum beliebtesten Urlaubsziel auf La Gomera. Im Valle Gran Rey zaubern Terrassenfelder, zahllose Palmen, farbenfrohe Gärten und schöne Badestrände ein einzigartiges Flair. Eine gut ausgebaute Höhenstraße schlängelt sich kurvenreich hinab in das ehemalige **Aussteigerparadies Valle Gran Rey**.

Es geht vorbei an beeindruckenden Felshängen und durch die idyllischen Orte des Valle Gran Rey. Die einzelnen kleinen Orte liegen im schönen Tal dicht zusammen. Und doch verfügen sie über ein ganz individuelles Flair und unterscheiden sich sehr in ihrer Atmosphäre. Wegen des guten Klimas gedeihen im Valle Gran Rey viele tropische Obstbäume und Bananen.

Zum Meer hin öffnet sich das Tal zu einem weiten Mündungsdelta. Die **Strände des Valle Gran Rey** zählen zu den beliebtesten Stränden von La Gomera, sehr beliebt bei Sonnenanbetern und Wasserratten.

Im Urlaub lässt es sich wunderbar entspannen an den natürlichen Stränden, in den schönen Unterkünften und in den Cafes im **Tal des großen Königs**.

Wer aktiv sein möchte, kann auf den schönen alten Wegen im Valle Gran Rey wandern, in den Bergen biken und hinaus fahren mit dem Boot zum Whale Watching oder Tauchen: das Tal bietet für alle etwas.

Im Hafen legt neben Ausflugsschiffen und Fischerbooten auch die Fähre Benchi Express im Valle Gran Rey an. Die Personenfähre verbindet den Urlaubsort nach Stopps in Playa Santiago und San Sebastian de La Gomera mit Los Cristianos im Süden von Teneriffa.



Das Meer vor La Gomera ist eine Erlebniswelt. Auch die einzigartigen Lorbeerwälder im Inselinneren wurden noch rechtzeitig zum Nationalpark erklärt und bleiben damit den Wander-Urlaubern erhalten. Atemberaubende Schluchten, nebelumhüllte Fabelwälder und hautnahe Begegnungen mit den größten Delphinschwärmen Europas - so wird La Gomera oft beschrieben. Auch von Argayall aus können wir Fahrten auf das Meer machen, um Delphine zu sehen.

### **Die Finca Argayall, unser Tagungshaus (Auszug aus dem Text der Finca)**

In der Sprache der Guanchen – der Ureinwohner der Kanaren – bedeutet Argayall “Platz des Lichts”. Wir leben auf einer 1,4 Hektar großen Farm (Finca in spanisch) in einer abgeschiedenen und wilden Bucht.

Das Projekt Argayall wurde 1986 gegründet mit der Absicht eine alternative, experimentell und erfahrungsorientierte Lebensgemeinschaft zu schaffen. Der Wunsch nach einem alternativen Leben in Gemeinschaft bildet die Grundlage unserer Vision hier auf der Finca. Wir sind rund 25 Menschen, die hier leben und arbeiten. Weil wir diesen magischen und



kraftvollen Platz mit unseren zahlenden Gästen teilen, gelingt es uns, dieses Experiment lebendig zu erhalten.



Wir heißen Feriengäste für Unterkunft und Verpflegung willkommen, wir laden Gruppen ein und organisieren unsere eigenen Seminare und Workshops. Wir haben eine besondere Hochachtung vor der transformativen und magischen Kraft des Platzes auf dem wir leben und sind dankbar, ihn mit unseren Gästen teilen zu können.

### **Wie wir organisiert sind**

Die Struktur, mit der wir das Projekt führen ist eine einfache Hierarchie. Sie beginnt mit den Gesellschaftern, die ihre Zeit, ihr Herz und Geld in dieses Projekt investiert haben. Ein Leitungsteam plant und trifft die wesentlichen Entscheidungen für die Gemeinschaft und das Projekt.

Die verschiedenen Arbeitsbereiche werden geleitet von einer Person. Ungefähr 15 Crewmitglieder leben dauerhaft hier. Um immer neuen Menschen die Möglichkeit zu geben, Gemeinschaftsleben zu erfahren, haben wir Kurzzeit Crewmitglieder.

Wir haben keine festen ideologischen oder religiösen Regeln, noch folgen wir als Gruppe einem bestimmten Lehrer oder "Meister". Jede und jeder Einzelne ist auf ihre oder seine Weise auf dem Weg, und wir hoffen diesen Prozess in jeder nur möglichen Weise zu unterstützen.

Meditationstechniken, Gruppenprozess, Satsang, Respekt, Selbst-Verantwortung, Authentizität, Integrität, Kreativität, Spaß haben, Tanzen und Nichts-tun sind einige der Qualitäten und Aktivitäten, die wir schätzen. Wir empfinden es als Geschenk, an diesem Platz zu sein und freuen uns, wenn unsere Gäste das auch so erleben.



**Das Schwimmbad im Argayall**

Wenn du uns als Gast oder Gruppenteilnehmer besuchen willst, kannst du wählen zwischen verschiedenen Unterkünften und Preiskategorien.

### **Wohnen auf der Finca Argayall**

Wir haben vier Zimmer mit Bad und Meerblick. Mit Blick in den Garten liegen die fünf Zimmer mit Gemeinschaftsbad. In der Plantage befinden sich ein vollständig eingerichtetes Zelt und vier heimelige Hütten. Ausserdem kann man in drei abgeschiedenen Studios mit Pool, 5 Minuten Gehweg von der Finca entfernt, wohnen (diese habe ich nicht reserviert).

### **Service**

Zimmerreinigung: Für Gäste und Gruppenteilnehmer, die länger als eine Woche am Platz bleiben, wird eine Zwischenreinigung ihrer Zimmer angeboten. Das beinhaltet Fegen, Wischen, Handtuchwechsel, Wechsel der Bettwäsche (auf Wunsch) und einen generellen Check-Up. Bei Bedarf kann jederzeit um frische Wäsche oder Anderes gebeten werden. Wäscheservice: Private Wäsche kann mit täglichen Hauswäsche auf der Finca mit gewaschen werden (ca. 5 Teile /Woche), darüber hinaus wird Biowaschmittel für die Handwäsche zur Verfügung gestellt.

### **Vegetarisches Essen**

Im Preis inbegriffen sind drei vegetarische Mahlzeiten, als Buffet serviert. Gegessen wird auf den Terrassen mit Meerblick, am Pool oder im Schatten eines riesigen Gummibaums. Aus unserem biologischen Garten bekommen wir Bananen, Mangos, Papayas und Maracujas, sowie Salate und Gemüse für das Buffet.

Tägliche Essenszeiten (Mittwoch bis Montag): Frühstück 8:30 – 10:00 Mittagessen 13:00 – 13:45 (Winter) und 13:30 – 14:15 (Sommer) Abendessen 19:30 – 20:15 (Winter) und 20:00 – 20:45 (Sommer) Dienstags: Brunch 9:00 – 11:00, Snack 14:00 – 15:00, Abendessen wird nicht serviert, die Benutzung der Küche sowie aller Utensilien und Zutaten ist jedoch möglich.

Auf der Finca kann jeder nach Lust und Laune den Urlaub verbinden mit Erfahrungen der Stille, Begegnungen mit sich selbst und mit Arbeit an der eigenen Heilung. Wir bieten täglich verschiedene Meditationen an und eine Vielzahl von Einzelsitzungen.

**Wir laden dich herzlich ein, bei uns zu Gast zu sein, schreibt die Finca-Crew.**

## **Die Übernachtung**

Die Preise gelten pro Person/Übernachtung. Sie beinhalten drei vegetarische Mahlzeiten, Tee, Kaffee und Obst ganztägig, die Teilnahme an unseren Meditationen außer Dienstags, an unserem "Finca Sonntag", wo ein Brunch am Vormittag, ein Snack am Nachmittag und kein Abendessen serviert wird.

Die Finca ist nicht an das örtliche Stromnetz angebunden, sondern produzieren unseren 230V Strom über einen Dieselgenerator und Sonnenenergie selber. Es ist deshalb nur zu unseren Generatorzeiten – 10:00 – 13:00/13:30 und 16:30/17:00 – 22:00 – möglich, elektrische Geräte zu benutzen. Licht gibt es in allen Zimmern, Zelten und Bädern für 24 Std.

Die Finca besitzt eine eigene Quelle, und verfügt über UV-gefiltertes Wasser. An einem extra Hahn wird dieses Wasser noch mal Kohle gefiltert und eignet sich gut zum Trinken. **Empfehlenswert ist eine Wasserflasche zum Nachfüllen.**

Alle Zimmer sind **Doppelzimmer** und können nur als Ausnahmefall als Einzelzimmer gebucht werden, da die Finca eine sehr begrenzte Anzahl von Zimmern hat.

**Die Preise stehen auf dem Anmeldeformular.**

Alle Preise sind incl. Steuer und gelten pro Person und Tag für Übernachtung und Verpflegung (auch am Dienstag). Preise für Familien und Rabattstaffelung für Kinder bitte bei uns erfragen.

**Internet und Telefon: Wlan gibt es auf der Finca nicht.** Es gibt ein öffentliches Telefon und einen Internetzugang in der Küche für die Gäste, die einen eigenen Laptop mitbringen. Faxe können bei Bedarf empfangen und gesendet werden. Internetcafes befinden sich im nächsten Dorf.

**Elektrizität:** Die Finca erzeugt 230-V-Strom durch Solarzellen und einen Generator. Da der Generator nicht ganztägig in Betrieb ist, wird für den Rest des Tages der Strom über Akkus geliefert. Zwar werden alle Zimmer und Bäder rund um die Uhr mit Licht versorgt, es ist jedoch nur während der Laufzeiten des Generators möglich, privat elektrische Geräte zu betreiben, Handys aufzuladen oder Notebooks am Stromnetz zu benutzen.

**Toiletten:** Das Abwasser wird in eine Sickergrube geleitet, die regelmäßig ausgepumpt wird. Um diese nicht zu überlasten, kann das Toilettenpapier nicht über die Toilette, sondern muss in die bereitstehenden Toilettenpapier Eimerchen entsorgt werden. Das Papier wird dann kompostiert. **(Auszug aus dem Text der Finca)**

## **Unser Tanzraum**

Der Tanzraum ist eine 80qm große, **sechseckige und rundum verglaste Halle mit Holzboden** inmitten eines tropischen Gartens.

Er liegt oberhalb der Finca, hat Licht von Oben und eine wunderbare Energie. Er bietet einen geschützten Rahmen für Biodanza. Die Miete für den Tanzraum wird pro Person zusätzlich berechnet.

## **Anreise**

Die Reise nach La Gomera erfolgt über Teneriffa per **Flugzeug** (ca. fünf Stunden von Deutschland aus zum Flughafen Reina Sofía Tenerife Sur TFS (<http://www.aena.es>) oder per **Fähre** mit Acciona Trasmediterranea / <http://www.transmediterranea.net> vom spanischen Cadiz (ca. 36 Stunden) aus.

Mit dem Taxi geht es dann weiter zum Fährhafen nach Los Cristianos (ca. 20 Minuten, 20 EUR). Alternativ kann man auch vom Nordflughafen TFN in einer guten halben Stunde nach La Gomera fliegen (Flugplan). Los Cristianos (Teneriffa) nach Valle Gran Rey 8:30 14:00 18:30

Teneriffas zweiter Flughafen Tenerife-Norte Los Rodeos ist 70 km von Los Cristianos entfernt. Bis nach Santa Cruz de Tenerife sind es 8 km.

Die Fährgesellschaften Fred Olsen und Naviera Armas haben für ihre Fahrgäste einen kostenlosen Nonstop-Shuttleservice zum Fährhafen Los Cristianos im Programm. Die Busse starten 90 Minuten vor Abfahrt der Fähren am zentralen Omnibusbahnhof von Santa Cruz de Tenerife ("estación de guaguas de Santa Cruz"). Das heißt wer auf dem Nordflughafen landet, nimmt am Besten ein Taxi zum 8 km entfernten Busbahnhof, und von dort den Shuttlebus. Es gehörte bis Ende 1999 einfach dazu, mit der guten alten Ferry "Benchijigua" (ein altes Guanchen-Wort) der Lineas Fred Olsen / <http://www.fredolsen.es> von Teneriffa nach San Sebastián, der Hauptstadt Gomeras, in ca. 90 Minuten überzusetzen.

**Die zweite Fährverbindung von Teneriffa (Los Cristianos) nach San Sebastian** (sie ist weiter, weil noch eine Bus oder Taxifahrt folgt):

**Fred Olsen:** Los Cristianos (Teneriffa) nach San Sebastián

9:00 12:00 (Di, Fr, So) 13:30 (Mo, Mi, Do, Sa) 17:30 (So) 19:30 20:30 (So)

Angaben ohne Gewähr – 45 min – € 38,00. Aktuelle Zeiten und Preise auf der Webseite: Fred Olsen.

Ferner gibt es noch eine Fährverbindung der Naviera Armas / <http://www.navieraarmas.com>. Hier kommt auch wieder richtiges Urlaubsfeeling auf: Das Ambiente des "Volcán de Taburiente" erinnert an ein Kreuzfahrtschiff. Das Schiff benötigt für die Strecke 60 Minuten, vom Sonnendeck hat man einen fantastischen Blick auf die Inseln und vorbeiziehende Wale und Delphine

**Armas (Naviera Armas)**

Los Cristianos nach San Sebastián de La Gomera

8:45 14:00 (Mo-Do) 14:30 (Fr) 18:15 (Fr) 18:30 (Mo-Do) 21:30 (So)

Angaben ohne Gewähr -nur 55min – ca.€ 25,00

Aktuelle Zeiten und Preise auf der Webseite: Naviera Armas. Hinweis: Preise für die Fähre gilt für jeweils die einfache Fahrt (Kein Rückticket lösen, da man möglicherweise mit einer anderen Gesellschaft zurückfährt.)

**Dann geht es weiter mit dem Bus:** Linie 1: San Sebastian > Valle Gran Rey

10:30\*11:00(So) 14:30\* 18:30 20:30\* – \* nicht an Sonn- und Feiertagen

**oder dem Taxi** (ca. 1h 15min) von San Sebastian bis direkt zur Finca Argayall oder auch bekannt als Finca Argayall. (manche Taxis nehmen einen Aufpreis für das letzte Wegstück über die Schotterpiste) € 55 bis € 70. (Auszug von der Homepage der Finca – die Angaben wurden nicht überprüft!)

## Unsere Umgebung: Valle Gran Rey

Valle Gran Rey ("Tal des großen Königs", gemeint ist das Guanchenoberhaupt Hupalupa) ist der touristisch am besten (oder am meisten, je nach Betrachtungsweise) erschlossene Flecken, da es hier eine schöne Bucht mit relativ ruhigem Wasser und Sandstrand gibt.



Dank des Wasserreichtums ist es auch das wahrscheinlich wohlhabendste Tal der Insel. Es wächst hier viel Obst und Gemüse.

Das lang gezogene grüne Tal liegt auf der westlichen Seite der Insel und ist über eine sehr gut ausgebaute Straße via Tunnel leicht zu erreichen (die Strasse zweigt in den Bergen von der von der TF 713 ab). Am Hafen muss zur Zeit mit Bau- und Lärmbelästigung gerechnet werden, da die Anlage ausgebaut und erheblich vergrößert wird.

Abseits der Touristenpfaden liegt oberhalb des Valle das kleine Dorf **Arure** in den Bergen an der Straße nach San Sebastián. Wer hier sich am Sonntag Mittag her verirrt, kann noch typisches gomerianisches Familienleben beobachten. Im Bar - Restaurante "**Conchita**" (Tel.: 922 80 41 51) wird ein vorzügliches, rustikales Mittagessen serviert. Der Tipp: Conchitas "carne frita de cerdo con papas arrugadas".

Das Valle ist touristischer Mittelpunkt von La Gomera, da man hier auch einen "Badeurlaub" verbringen kann: der Sandstrand macht's möglich. Das Valle ist daher auch immer wieder Treffpunkt der durch die deutschen Medien zu Berühmtheit gekommenen alleinreisenden Mütter mit ihren kleinen Kindern und den "alternativen Aussteigern".

» Playa de Valle Gran Rey Sehr gut zum Baden sind **Playa de Vueltas** mit einem kleinen Sandstrand und **Playa de Valle Gran Rey** mit einem schwarzen Kiesstrand (manchmal hoher Wellengang) geeignet. Der **Playa Charco del Conde** (La Puntilla) ist eine sandige geschützte Lagune in der Mitte des Barrancos und das seichte Wasser ist besonders für Kinder gut geeignet.

Ein weiterer Sandstrand ist an der anderen Seite des Valle hinter dem Ortsteil La Playa zu finden: **Playa de Inglés**. Da es hier oft sehr windig ist, kann dort auch die gomerianische Abart der bundes-republikanischen Strandburg entdeckt werden.

Auf dem Weg, besser Piste, zum **Playa de Las Arenas** ("Schweinebucht") kommt zuerst der **Playa Argaga**, Kiesstrand an der Mündung des Barranco de Argaga.



Etwa zehn Minuten vom Hafen entfernt befindet sich hier die Finca Argayall, wo seit mehr als zehn Jahren entspannt im "hier und jetzt" meditiert wird. Etwas oberhalb befindet sich die Finca Argaga, mit einem sehenswerten tropischen Frucht- und Naturgarten.

Nach einem weiteren Fußweg (sehr schmal) kommt man schließlich zum **Playa de Las Arenas** alias "Schweinebucht" mit den dort lebenden "Aussteigern".

Gerüchteweise wird der Strand mit seinen Höhlen von den Gomeros wegen der Nudisten so genannt. Vermutlich kommt der Name aber daher, weil dort einmal Schweine gezüchtet wurden.

