

Anmeldung

(bitte abtrennen) und an

Sandra Bicker
Blumenstr. 41, 69115 Heidelberg
E-Mail: sandra@yoga-natura.com senden.

Wir versenden dann eine schriftliche
Anmeldebestätigung.

Hiermit melde ich mich verbindlich an für
Yoga-Bauchtanz-Ferien Büyükada
26. Mai bis 3. Juni 2012
mit Sandra Bicker und Bambi Sahab.

Bitte ankreuzen:

- DZ zum Garten
- DZ mit Meerblick und Balkon
- DZ mit Meerblick und Terrasse
- Zelt (1 bis 2 Personen)

Gesamtpreis €

Eine Anzahlung in Höhe von 250,- €/Person habe ich
überwiesen an Sandra Bicker auf das
Konto Nr. 3544848, BLZ 200 411 55, comdirekt Bank.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ Ort:

Geburtsdatum:

Telefon:

Mobil:

E-Mail:

Flugzeiten:

Ort, Datum:

Unterschrift:



Sandra Bicker

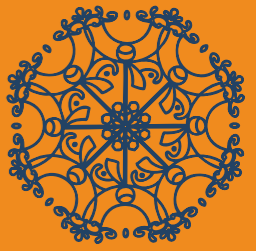
ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV*) und absolvierte zusätzlich eine Yogatherapie-Intensiv- ausbildung in Südindien (Kerala). Sie nimmt regelmäßig Gesangs- und Harmoniumunterricht in Deutschland und Indien. Ihr Unterricht orientiert sich im Wesentlichen am Sivananda Hatha Yoga, ergänzt durch weitere Yogastile, die sie selber auf ihrer bisherigen neunjährigen Yogareise inspiriert haben. Sandra hat als Veranstalterin von Yogaferien schon viele schöne Reisen mit begeisterten Teilnehmern unternommen.

*BYV – Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer

Kontaktdaten:

Mobil: +49 (0) 1 51 / 2539 44 30
E-Mail: sandra@yoga-natura.com
www.yoga-natura.com

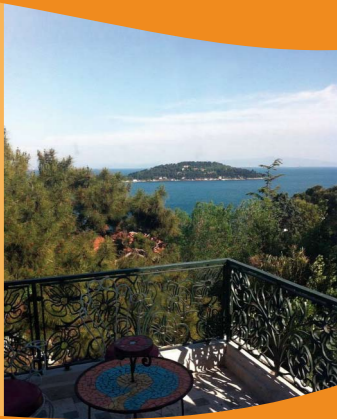
Yoga Bauchtanz Ferien



Prinzeninsel Büyükada
Istanbul / Türkei
in den Pfingstferien
26. Mai bis 3. Juni 2012

mit

Sandra Bicker Yoga
Bambi Sahab
Orientalischer Tanz
für Anfängerinnen bis
Fortgeschrittene



Bambi Sahab

geht ihrer Leidenschaft für Orientalischen Tanz seit über 20 Jahren nach; seit 1999 hauptberuflich. Sie ist die Leiterin von TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz, wirkt als Dozentin in der BATO-Ausbildung zur Tänzerin und Lehrerin des Bundesverband Orientalischer Tanz e.V. mit und bietet seit 2002 in Zusammenarbeit mit Tara Travel Tanzreisen in verschiedene orientalische Länder an. Istanbul gehört zu ihren Lieblingsreisezielen!

Kontaktdaten:

TARAB – Zentrum für Orientalischen Tanz
Bergheimer Str. 80, D-69115 Heidelberg
Tel. +49 (0) 6221 / 639 46 79
Mobil: +49 (0) 1 76 / 23 25 98 90
E-Mail: BambiSahab@gmx.de
www.bambi-sahab.de





Hafen Büyükađa

Prinzeninsel Büyükađa

Die Prinzeninseln sind eine der Metropole Istanbul vorgelagerte Inselgruppe im Marmarameer. Büyükađa, die größte der Inseln, ist von Istanbul aus mit dem Schnellboot in 30 Minuten zu erreichen. Die Insel eignet sich wunderbar für Wanderungen und Fahrradtouren.

Naya, interkulturelles Entspannungszentrum

Naya, eine vollständig renovierte, 105 Jahre alte griechische Holzvilla bietet wunderschöne individuell eingerichtete Zimmer mit viel Liebe zum Detail. Alle sind mit Regenduschen und WC ausgestattet. Im 5000 m² großen Garten gibt es viele schöne Plätze zum Entspannen und die Seele baumeln lassen.

Weitere Informationen zum Naya findet Ihr unter www.nayaretreats.com

Ausflüge nach Istanbul

Die aufregende Metropole, die sich als einzige Stadt der Welt über zwei Kontinente erstreckt, bietet zahlreiche weltberühmte Sehenswürdigkeiten! Besucht werden können z.B. das Topkapi Saray (ehemaliger Sultanspalast) und die märchenhafte Blaue Moschee sowie Hagia Sophia, das legendäre byzantinische Sakralbauwerk und vieles mehr!

Wir pausieren einen Tag mit Yoga und Tanzen, um einen Ganztagesausflug unternehmen zu können.

Yoga mit Sandra

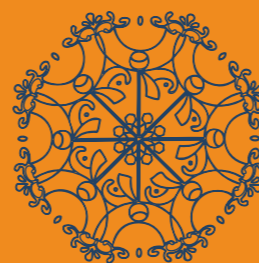
Morgens praktizieren wir Yoga (ca. 120 Min): Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (klassische Hatha Yoga Asanas) und Tiefenentspannungen. Der Unterricht wird ergänzt durch meditative Übungen und Mantrasingen mit Harmoniumbegleitung. Außerdem wärmen wir uns auch für den Tanzunterricht mit Yoga auf. Durch die Vielfalt der geführten Körperbewegungen, bewusste Anspannung und Entspannung wird der ganze Körper beweglicher, stärker und entspannter. Atemübungen fördern die aufmerksame Wahrnehmung und Gelassenheit.

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) mit Bambi Sahab

Nachmittags und abends findet (jeweils 100 Min., mit Yoga-Warm-Up 120 Min.) der Unterricht in Orientalischem Tanz in zwei verschiedenen Gruppen statt:

Anfänger / Mittelstufe: Basics des Orientalischen Tanzes für Tänzerinnen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen oder alle, die gerne ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Mittelstufe / Fortgeschrittene: hier geht es um Themen wie feine Tanztechnik, die Interpretation verschiedener Rhythmen und/oder das Erlernen eines speziellen Tanzstils. Gerne auch in Form einer Choreographie. Die Unterrichtsinhalte werden aus Bambis Workshopthemenliste von allen Teilnehmerinnen gemeinsam gewählt.



- Bauchtanz zeigt sich Außen, wirkt nach Innen
- Yoga zeigt sich Innen, wirkt nach Außen.

Preise

Pro Person für Yogastunden, Meditationen, Mantrasingen und Tanzunterricht und unser Abschlussfest mit Tanzaufführung von Bambi Sahab, 8 Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. vegetarischer Verpflegung (Frühstück und Abendessen), nichtalkoholischer Getränke und tagsüber außerdem Tee, Kaffee und Früchte.

Für Buchungen bis zum **31.10.11** gilt der **Superfrühbucherrabatt**, bis zum **31.12.11** der **Frühbucherrabatt** und ab **Januar** der **Normalpreis**.

Mögliche Unterkünfte:

	Superfrühbucher	Frühbucher	Normalpreis
Zimmer zum Garten	819,- €	839,- €	889,- €
Zimmer mit Meerblick und Balkon	879,- €	899,- €	949,- €
Zimmer mit Meerblick und Terrasse	999,- €	1019,- €	1069,- €
Zelt im Garten	699,- €	719,- €	769,- €

Maximal 16 Teilnehmer.

Kinder unter 10 Jahren können kostenlos mitgebracht werden, für ältere Kinder ist eine Dreifach-Belegung im DZ mit einem Aufpreis von 40,- € pro Nacht möglich.

Anreise

Um die Flüge kümmert sich jeder Teilnehmer selbst. Der beste Anreiseflughafen ist Istanbul Sabiha Gökçen.



Nayas Garten

