



Prinzeninsel Büyükkada

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

Naya, interkulturelles Entspannungszentrum

Die liebevoll renovierte viktorianische Holzvilla bietet wunderschöne individuell eingerichtete Zimmer mit viel Liebe zum Detail. Im 5.000 m² grossen Garten gibt es viele schöne Plätze zum Entspannen, Natur genießen und die Seele baumeln lassen. Das Haus ist umgeben von Pfefferminz-, Salbei- und Lavendeldüften, hinzu kommen Klänge von Pferdekutschen, Seevögeln und Grillen.

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 Sultanspalasts) 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.



Kosten und Leistungen

Pro Person für Yogastunden, Meditationen, Mantrasingen und Tanzunterricht und unser Abschlussfest mit Tanzaufführung von Bambi Sahab, acht Übernachtungen im Doppelzimmer, inkl. vegetarischer Verpflegung (Frühstück und Abendessen), nichtalkoholischer Getränke und tagsüber außerdem Tee, Kaffee und Früchte. Für **Buchungen bis zum 31.12.2013 gilt der Frühbucherrabatt** und ab Januar der Normalpreis.

	Frühbucher	Normalpreis
Zimmer zum Garten	869,- €	929,- €
Zimmer mit Meerblick und Balkon	929,- €	989,- €
Zimmer mit Meerblick und Terrasse	1.049,- €	1.109,- €
Zelthaus im Garten (Einzelbelegung)	749,- €	809,- €

Max. 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.



Bauchtanz zeigt sich **Außen**,
wirkt nach **Innen**.

Yoga zeigt sich **Innen**,
wirkt nach **Außen**.

Yoga & Bauchtanz Ferien

mit Sandra Bicker
& Bambi Sahab

vom 14.06. – 22.06.2014
auf der Prinzeninsel Büyükkada,
Naya Istanbul/Türkei

Yoga
mit Sandra

Morgens praktizieren wir Yoga (ca. 120 Minuten): Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (klassische Hatha Yoga Asanas) und Tiefenentspannungen. Der Unterricht wird ergänzt durch meditative Übungen und Mantrasingen mit Harmoniumbegleitung. 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.

Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

„Komm‘ mit uns nach Büyükada, wo wir mit dem Naya einen sehr besonderen Seminarort gefunden haben, an dem wir uns richtig zuhause fühlen. Erlebe den Kontrast zwischen der Ruhe auf der Insel und dem aufregenden Treiben in Istanbul mit einer Vielfalt unterschiedlicher Eindrücke. Spüre achtsam in Dich hinein beim Yoga und erfahre verschiedene Aspekte Deiner Weiblichkeit im Orientalischen Tanz.“



Orientalischer Tanz

(Bauchtanz) mit Bambi Sahab

Nachmittags und abends findet (jeweils 100 Minuten, mit Yoga-Warm-Up 120 Minuten) der Unterricht in Orientalischem Tanz nach Abstimmung mit den Teilnehmern 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.



Vitas

Sandra Bicker ist ausgebildete Yogalehrerin (BYV) und absolvierte zudem verschiedene Yogatherapie-Ausbildungen in Indien. Sie bietet Yogaunterricht, -therapie, -Workshops und Yogaferien an verschiedenen wunderschönen Orten dieser Welt an (von Heidelberg über Büyükada bis nach Bali). Ihr Unterricht ist achtsam, liebevoll und flexibel (mal dynamischer, mal entspannter). Gerne unterstützt sie ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas auch mit eigenem Mantragesang und Harmoniumbegleitung. (*BYV - Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer)



Kontaktdaten:

Mobil: +49 (0) 151 / 25 39 44 30

E-Mail: sandra@yoga-natura.com

www.yoga-natura.com

Bambi Sahab geht ihrer Leidenschaft für Orientalischen Tanz seit über 20 Jahren nach; seit 1999 hauptberuflich. Bambis Freude daran, die Kunst des Orientalischen Tanzes im Unterricht zu vermitteln, zeigt sich in detaillierten Erklärungen der Bewegungsmuster und achtsamen Hinweisen auf eine schöne, gesunde Haltung und körperfreundliche Ausführung der Tanztechnik. 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 Tanzreisen in verschiedene orientalische Länder an. Istanbul gehört mit zu ihren Lieblingszielen!

Kontaktdaten:

Tel. +49 (0) 6221 / 639 46 79

Mobil: +49 (0) 176 / 23 25 98 90

E-Mail: BambiSahab@gmx.de

www.bambi-sahab.de

Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldungen bitte unter:
www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung