



### Kosten und Leistungen

Pro Person für Yogastunden, Tanzunterricht, unser Abschlussfest mit Tanzaufführung von Bambi Sahab, acht Übernachtungen im Doppelzimmer im Douar Noujoum, inkl. vegetarischer Vollverpflegung. (Max. 14 Teilnehmer)

Für Buchungen **bis zum 31.12.2015** ..... **899,- €**

Für Buchungen **ab dem 01.01.2016** ..... **969,- €**

Aufpreis für Einzelbelegung mit geteiltem Bad ..... 96,-€

Aufpreis für Einzelbelegung mit eigenem Bad ..... 144,-€

### Anreise

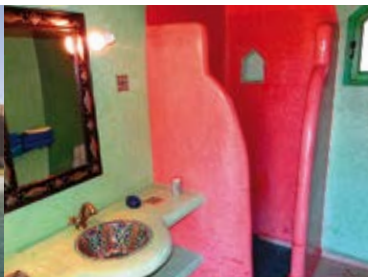
Um die Flüge kümmert sich jeder Teilnehmer selbst. Empfohlener Anreise Flughafen ist Marrakesch (von hier aus kann ein Transfer nach Essaouira über das Douar Noujoum gebucht werden).

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Der Reisepass muss mindestens noch 6 Monate gültig sein. Für einen touristischen Aufenthalt bekommen Staatsangehörige der EU, Schweiz und Türkei einen Einreisestempel (Stand 08/2015).

Wir treffen uns zur Willkommensrunde am Montag, den 16. Mai am frühen Abend im Salle Les Pleiades (unser Yoga- und Tanzraum).

Abreise ist am Dienstag, dem 24. Mai nach dem Frühstück. Wer mag, reist dann noch weiter mit uns nach Marrakesch.



# 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 Marokko 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](mailto:sandra@yoga-natura.com)

[www.yoga-natura.com](http://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.

### Kontaktdaten:

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

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

E-Mail: [BambiSahab@posteo.de](mailto:BambiSahab@posteo.de)

[www.bambi-sahab.de](http://www.bambi-sahab.de)

**Wir freuen uns, Euch in Marokko (wieder)zusehen oder kennenzulernen!**

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

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

# Yoga & Bauchtanz Ferien

mit Sandra Bicker & Bambi Sahab



**vom 16.05. – 24.05.2016**

**in Essaouira, Marokko**  
im Douar Noujoum

(Optionale Verlängerung: vom 12. bis 15. Mai zum Gnaoua-Festival in Essaouira und/oder 24. bis 27. Mai in Marrakesch)

Anmeldungen bitte unter:

[www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung](http://www.yoga-natura.com/yogareisen/buchung)

# Yoga

mit Sandra

## **Morgens praktizieren wir Yoga (ca. 90 bis 120 Minuten):**

Atemübungen (Pranayama), Körperübungen (klassische Hatha Yoga Asanas) und Tiefenentspannungen. Durch die Vielfalt der geführten Körperbewegungen, bewusste Anspannung und Entspannung wird der ganze Körper beweglicher, stärker und entspannter. Atemübungen fördern zudem die aufmerksame Wahrnehmung und Gelassenheit. Der Unterricht wird ergänzt durch meditative Übungen und Gesang mit Harmoniumbegleitung. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

*„Komm‘ mit uns auf eine märchenhafte Reise nach Marokko! Gemeinsam den Tag mit Yoga beginnen, im wunderschönen Douar Noujoum entspannen, und am Nachmittag/Abend tanzen. 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 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.

*Yoga und orientalischer Tanz sind eine ideale Kombination, um Körpergefühl, Haltungsbewußtsein, Kraft und Achtsamkeit zu entwickeln.*



# Essaouira

Essaouira ist eine romantische Hafenstadt an der Atlantikküste (ca. 180 km westlich von Marrakesch) mit weissen Häusern, blauen Fensterläden und vielen engen Gässchen. Mit seiner Medina, den bunten Souks, seinem langen wunderschönen Sandstrand und den Resten einer portugiesischen Festung hat das Städtchen einiges zu bieten.

# Douar Noujoum

Douar Noujoum heißt übersetzt „Dorf der Sterne“. Dies zeigt sich nicht nur in seinem großen sternförmigen Schwimmteich, sondern auch darin, dass es eine Oase ist, die zu wahren Sternstunden der Ruhe und Entspannung beiträgt. Körper, Geist und Seele finden nicht nur im wunderschönen Garten Erholung, in welchem sich neben Rosen, Bougainvilleen, Zitronen- und Olivenbäumen auch Granatapfelbäume befinden, sondern auch im hauseigenen Hamam. Weitere Informationen zum Douar Noujoum findet Ihr unter <http://ressourcement-maroc.com>

# Marrakesch

(optionale Verlängerung vom 24. – 27.05.2016)

Marrakesch, zweitälteste Königsstadt Marokkos, wegen der roten Farbe ihrer Stadtmauern auch als „rote Perle des Südens“ bezeichnet, wird nach Fes in vielen Reiseführern als die schönste Stadt Marokkos beschrieben. Und immerhin hat das Land seinen Namen von dieser Stadt: „Marokko“ leitet sich von „Marrakesch“ ab! Marrakesch spiegelt die ganze Vielfalt des orientalischen Lebens wider, auch in seiner Gegensätzlichkeit. Um die Unterbringung kümmert sich jeder selber – wir geben gerne Empfehlungen.

