



## Yoga & Bauchtanz, Haus Ammertal, Ammergauer Alpen vom 30. Juli bis 2. August 2015 mit Sandra Bicker & Bambi Sahab

„Erlebe mit uns ein schönes, langes Yoga & Bauchtanz Wochenende im schönen Haus Ammertal! Spüre achtsam in Dich hinein beim Yoga und erfahre verschiedene Aspekte Deiner Weiblichkeit im Orientalischen Tanz.“

### Yoga mit Sandra

Morgens praktizieren wir Yoga (ca. 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. Der ergänzende Gesang mit Harmoniumbegleitung kann ein tieferes Einlassen und Hineinspüren in die Asanas ermöglichen. Atemübungen fördern zudem die aufmerksame Wahrnehmung und Gelassenheit. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.



### Orientalischer Tanz (Bauchtanz) mit Bambi Sahab

Nachmittags und abends findet (ca. 90- 120 Minuten, mit Yoga-Warm-Up) 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.

### Yoga für Kinder

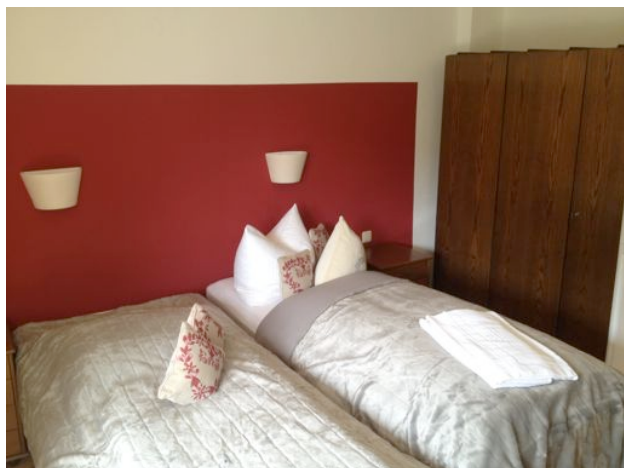
Während der Yogastunden für Erwachsene bieten wir Euch außerdem auch Yoga für Kinder (ab 4 Jahren) an. Und auf Anfrage auch Kinderbetreuung für jüngere Kinder. Bitte meldet Euch bei uns zur genaueren Abstimmung.

### Kosten und Leistungen

Für Yogastunden und Tanzunterricht 280,-€ pro Person.

Für Unterkunft im Dreibett-, Doppel- oder Einzelzimmer, inkl. vegetarischer Vollpension und Tee, Kaffee, Wasser und Obst 207,-€/ 237,-€/ 267,-€ zzgl. Kurtaxe pro Person (die Unterkunft wird direkt vor Ort im Haus Ammertal bezahlt).

Max. 16 Teilnehmer.



## Unterkunft und Verpflegung

Das "Haus Ammertal" bietet Raum für Rückzug, Ruhe & Meditation, weg vom Übervollen und Immergleichen. Die individuell eingerichteten Zimmer sind mit Dusche/Bad und WC sowie Balkon oder Terrasse ausgestattet. Der helle, freundliche Seminarraum lädt ein zum Yoga und orientalischem Tanz.

Wir werden versorgt mit leckerem vegetarischem Essen (Frühstück, Mittagessen und Abendessen). Weitere Infos: [www.haus-ammertal.de](http://www.haus-ammertal.de)

## Anreise und weitere Informationen

Die Zimmer stehen am Donnerstag, den 30. Juli ab ca. 13.00 Uhr zur Verfügung. Wir beginnen um 14.30 Uhr mit einer Yoga-Willkommensrunde und anschließendem Tanzunterricht. Das Abendessen ist für ca. 19.30 Uhr geplant.

Check-Out ist am Sonntag, den 2. August bis um 11 Uhr.

Bei Anreise mit dem Zug kann ein Transfer vom Bahnhof Bad Kohlgrub organisiert werden. Bitte meldet Euch rechtzeitig, damit wir die Zeiten weitergeben können.

## Wir freuen uns Euch nun auch im Haus Ammertal begrüßen zu dürfen:



### Sandra Bicker

Sandra 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 Gesang und Harmoniumbegleitung. (\*BYV - Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer)

### Kontakt Daten

Sandra Bicker  
Mobil: +49 151 253 944 30  
E-Mail: [sandra@yoga-natura.com](mailto:sandra@yoga-natura.com)  
[www.yoga-natura.com](http://www.yoga-natura.com)

### Bambi Sahab

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.

### Kontakt Daten

Bambi Sahab  
Mobil: +49 176 232 598 90  
E-Mail: [BambiSahab@gmx.de](mailto:BambiSahab@gmx.de)  
[www.bambi-sahab.de](http://www.bambi-sahab.de)



## Weitere Informationen und Anmeldung bei Sandra oder Bambi.

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