



Tanz und Meer

Tanzseminare auf Zypern

Unterbringung und Verpflegung

Die Reise umfasst sieben Übernachtungen und die Kosten betragen:

- Im Doppelzimmer mit seitl. Meerblick inkl. Halbpension 560 €
- Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 175 €.
- Verbindliche Zimmerreservierungen leite ich an das Hotel weiter.
- Seminarraumnutzung inklusive
- Das Hotel wird vorab per Überweisung bezahlt (Anzahlung 20 %).
- Eine Verlängerung oder frühere Anreise ist möglich.

Einzel-/Gruppen-Angebote vor Ort

- Gemeinsamer Bootsausflug am Ausflugs-Tag, falls möglich.
- Geführte Wanderung/en können gebucht werden.
- Gemeinsame Ausflüge u.v.m., auch einzeln möglich.
- Einzeltermin für Energetisches Coaching bei mir ist möglich

Flug und Transfer

Bitte beachten: Für Flüge/Transfer vom Flughafen ist jede/r selbst verantwortlich! In Absprache mit den Teilnehmern leite ich Kontaktdaten zwecks gemeinsamer Zimmer- und Reiseplanung weiter, und koordine-re Transfer- und Flugtermine. Das Hotel muss über InsideTravel gebucht werden - Flugbuchungen sind auf Wunsch möglich. Den Flug bitte erst buchen nach Bestätigung der Anmeldung bei mir.

Iris Bochnia

Tanzen begleitet mich schon mein ganzes Leben. 1992 entdeckte ich die faszinierenden Bewegungen des Orientalischen Tanzes für mich. Seit 1997 unterrichte ich Orientalischen Tanz und bin ausgebildete Fachübungsleiterin für Orientalischen Tanz beim Deutschen Tanzsport Verband. Meine Neugier über die Auswirkungen des Tanzes auf den Menschen, seinen Leib und seine Seele brachten mich zur Tanztherapie, zum Energetischen Coaching und zu energetischen Heilweisen. Ich unterstütze Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst.



Mein Anliegen ist es, Frauen für den Tanz und sich selbst zu begeistern und ein Wohlbefinden für Körper und Seele zu vermitteln. Sich selbst und die eigene Weiblichkeit im Tanz zu entdecken, anzunehmen und auszudrücken stehen neben der Freude am Tanz und der richtigen Technik im Vordergrund.

Das eigene Wohlbefinden wirkt sich auf das gesamte Leben aus. Tanzen ist ein Prozess. „Ich bewege mich äußerlich und ich bewege mich innerlich.“



Infos und Anmeldung unter:
Iris Bochnia

Pariser Straße 15 · 55270 Klein-Winternheim
Telefon 061 36 / 90 96 95 · E-Mail: kontakt@irisbochnia.de

Orientalische Tanzreise: 20.09. – 27.09.24
Intuitive Tanzreise: 27.09. – 04.10.24

www.gutes-Bauchgefühl.de



Tanz & Meer: Seminar Orientalischer Tanz

Wir werden zu einem modernen orientalischen Musikstück tanzen, welches Elemente dieses einzigartigen Ortes mit einfließen lässt. Der Spaß an der Bewegung, ankommen bei sich selbst und in der eigenen Weiblichkeit, den eigenen Ausdruck finden werden Teil des Seminars sein. An fünf Tagen, außer am Ausflugstag, findet jeden Morgen von 10 Uhr für 2,5 Stunden in unserem schönen Tanzraum mit Blick auf das Meer statt.

Massagen, Entspannungen und so einiges mehr werden das Seminar begleiten und die Urlaubsentspannung vertiefen. Die erarbeitete Choreografie wird am Ende der Reise ausgehändigt. Das Seminar ist für Tänzerinnen ab Mittelstufen-Niveau geeignet. Die Seminargebühr beträgt 375 €, Frühbucher-Rabatt ist 25 € bei Anmeldung bis zum 31.01.24

Tanz & Sein: Seminar Intuitiver Tanz

Dieses Tanzseminar ist eine Reise zu dir selbst. Die eigenen Bewegungen entstehen lassen und inneres Erleben werden von der Seminarleiterin vielfältig geführt und begleitet. Die gewonnenen Erkenntnisse und gemachten Erfahrungen tragen zur inneren Heilung und Ganzheit bei. Der Austausch und die liebevolle Unterstützung in der Gruppe runden dieses besondere Seminar wohltuend ab.

Du musst überhaupt nichts können. Nicht kreativ sein. Keine Tanzschritte üben. Dich darauf einlassen, auf das was gerade jetzt geschieht, ist alles was es benötigt. An fünf Tagen, außer am Ausflugstag, findet das Seminar jeden Morgen von 10 Uhr für 3 - 4 Stunden in unserem schönen Tanzraum mit Blick auf das Meer oder direkt am Strand statt. Die Semi-

nargebühr beträgt 575 €, Frühbucher-Rabatt ist 25 € bei Anmeldung bis zum 31.01.24

Unsere Unterkunft

Gerade einmal 20 Meter trennen das behagliche, moderne Hotel von einem der schönsten Strände der Insel. Die herrlich ruhige Lage im Gebiet Polis/Latchi, umgeben von unberührter Inselnatur, und das benachbarte idyllische Akamas-Naturschutzgebiet machen das Familienhotel zum Ausgangspunkt für entspannte und genussvolle Urlaubstage. Abseits des hektischen Treibens der Städte und fern vom Tourismustrubel kann man hier Kraft tanken und die Seele baumeln lassen. Die drei 1-stöckigen Gebäude sind jeweils mit 40 freundlich eingerichteten Zimmern (Dusche, WC, Balkon oder Terrasse, Sat-TV) ausgestattet und von einem kleinen Garten eingerahmt. Auf Anfrage stehen Wasserkocher, Haartrockner und ein Kühlschrank kostenlos zur Verfügung. Alle Zimmer bieten seitlich einen Ausblick aufs schöne Mittelmeer. Jedes Zimmer verfügt über eine Klimaanlage, mit der sowohl gekühlt als auch geheizt werden kann. In der offenen Empfangshalle befinden sich die Rezeption, eine Bar und "Chill-Lounge" mit Internetempfang.

Halbpension

Das Frühstücks- und Abendbuffet wird auf der Terrasse eingenommen: morgens mit Blick auf das türkisfarbene Meer, abends mit Sonnenuntergang und Lichterfunkeln. Die zumeist zyprischen Gerichte werden jeden Tag frisch zubereitet. Das üppige und vielseitige Buffet bietet eine große Auswahl sowohl für Vegetarier als auch für Fleisch- und Fischlieb-

haber. Ein Genuss sind auch die vom Hoteleigentümer angebauten Früchte wie Feigen und Avocados. An der Bar genießen wir Getränke und Kaffee und lassen den Blick über die Bucht schweifen. Die Strandrestaurants und gastronomischen Einrichtungen in der Umgebung laden mit zyprischen Gerichten und frischem Fisch zum Mittagessen ein.

Zypern – Latchi/Polis

Bereits seit der Antike ist Zypern, die drittgrößte Insel im Mittelmeer, für seine vielen Wälder, immergrüne Natur und exzellenten Weine bekannt. Die 10.000-jährige Kulturgeschichte, 300 Sonnentage im Jahr, fantastische Sandstrände und das strahlend blaue Meer machen den Aufenthalt hier zu einem einmaligen Erlebnis. Das Gebiet um Latchi/Polis, unserem Aufenthaltsort, liegt umgeben von Zitronenhainen in einem fruchtbaren Küstensaum an der Nordwestspitze Zyperns (Griechenland).

Kein Wunder also, dass sich auf Zypern die sagenhafte Geburtsstätte der Liebes- und Fruchtbarkeitsgöttin Aphrodite befinden soll. Diese Mittelmeerinsel, mit ihrer unberührten Natur, ist ein echtes Urlaubsparadies!

Ausflüge und Angebote

Die berühmten Bäder der Aphrodite befinden sich 1,5 km und das Zentrum von Latchi 3 km entfernt. Es gibt viele Wassersport-Angebote, aber auch zum Biken und Wandern ist dieses Gebiet ideal. Am Ende unserer Reise feiern wir gemeinsam ein fröhliches, getanztes Abschiedsfest.

