



Unterbringung, Verpflegung, Flug und Transfer

Die Reise umfasst sieben Übernachtungen und die Kosten betragen:

- Im Einzelzimmer mit Meerblick inkl. Flug von Frankfurt, Transfer und All-inclusive Plus (Speisen und Getränke):

1. Woche	12. - 19.09.26	= 1292 €
2. Woche	19. - 26.09.26	= 1286 €
1. + 2. Woche	12. - 26.09.26	= 1890 €

- Zimmer- und Flugreservierungen, laufen über mein Reisebüro

- Seminarraumnutzung inklusive

- Eine Verlängerung oder frühere Anreise, sowie alternative Flughäfen sind nach Absprache möglich. Einfach anfragen.

Einzel-/Gruppen-Angebote vor Ort

- Spa-Angebote können im Hotel zugebucht werden.
- Bootsausflug, falls möglich.
- Wanderung/en.
- Gemeinsame Ausflüge u.v.m., auch einzeln möglich.
- Einzeltermin für Energetisches Coaching bei mir ist möglich

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



Tanz und Meer

Tanzseminare am schwarzen Meer

Orientalische Tanzreise: 12. – 19.09.26
Intuitive Tanzreise: 19. – 26.09.26

www.gutes-Bauchgefühl.de



Tanz & Meer: Seminar Orientalischer Tanz

Wir werden zu einem besonderen Musikstück tanzen, welches Elemente dieses wunderbaren Ortes mit einfließen lässt. Der Spaß am Tanz, 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 ab 10 Uhr für 2,5 Stunden der Unterricht in unserem schönen Tanzraum mit Blick auf das Meer statt.

Massagen, Entspannungen und so einiges mehr werden dieses besondere Tanzseminar begleiten und vertiefen. Die erarbeitete Choreografie wird am Ende der Reise digital ausgehändigt. Das Seminar ist für Tänzerinnen ab Mittelstufen-Niveau geeignet. Die Seminargebühr beträgt 375 €, Frühbucher-Rabatt ist 25 € bei Anmeldung bis zum 31.01.26

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, was gerade jetzt geschieht, ist alles, was es benötigt. An fünf Tagen, außer am Ausflugstag, findet das Seminar jeden Morgen ab 10 Uhr für 3 - 4 Stunden in unserem schönen Tanzraum mit

Blick auf das Meer oder direkt am Strand statt. Die Seminargebühr beträgt 575 €, Frühbucher-Rabatt ist 25 € bei Anmeldung bis zum 31.01.26

Unsere Unterkunft

Der goldschimmernde Strand macht seinem Namen alle Ehre und ist 3,5 km lang und bis zu 100 m breit. Unser stylisches Hotel ist ruhig und direkt am Strand gelegen und bietet uns einem großen Fitness- und Wellnessbereich mit Sauna und Hamam, Indoor-Pool, Infinity-Pool und Wassersport-Möglichkeiten - für jeden Geschmack das Beste. Mehrere Restaurants und Bars innerhalb des Hotels laden mit großen Terrassen und Meeresblick die Hotelgäste zu den vielfältigsten Speisen ein. Im gesamten Hotel ist kostenloses WLAN. Auf den schönen und modern eingerichteten Zimmern stehen Fön, Wasserkocher mit Kaffee und Tee, Minibar und Klimaanlage frei zur Verfügung. Die Liegen und Sonnenschirme, sowie Strandtücher sind ebenfalls kostenlos.

All inclusive Plus

Die Gäste können zwischen Buffet- und à la Carte-Restaurants sowie der Strandbar wählen und dank All-Inclusive Plus zu jeder gewünschten Zeit leckerste Speisen und Getränke genießen.

Bulgarien – Goldstrand

Der Strand und das Gebiet trägt den gleichen Namen und es gibt lebendige und ruhige Bereiche. Unser Hotel ist sehr schön und ruhig gelegen, ganz am seitlichen Zipfel. Dahinter liegt ein Naturschutzgebiet.

Als Kurort gegründet, entwickelt sich dieses Gebiet ständig weiter und bietet sehr viele Annehmlichkeiten und eine gute Infrastruktur. Es gibt überall kleine Restaurants, Bars und Shops, sowie Supermärkte und Strandbars. Aber auch Discotheken, für alle die Lust haben die Nacht zum Tag zu machen.

Die Stadt Warna ist eine kulturell sehr interessante Stadt. Sie liegt ca. 16 km von unserem Hotel entfernt und ist die drittgrößte des Landes. Sie liegt im Nordosten Bulgariens direkt an der hügeligen Schwarz Meer Küste, die hier die Warner Bucht bildet. Schon immer gut angebunden lag hier die erste Endstation des Orient-Express. Warna hat im Laufe ihres langjährigen Bestehens sehr viele unterschiedliche Kulturen angezogen. So war es lange Zeit von den Osmanen und später von der Sowjetunion, davor von Griechen und Römern und vielen weiteren Völkern vereinnahmt worden. Jede dieser Kulturen hat auch Spuren hinterlassen. So liegt im Archäologischen Museum der älteste Goldschatz der Welt, bestehen aus Schmuckstücken, die Rund 6.500 Jahre alt sind.

Ausflüge und Angebote

Das Hotel hat einen 2600 m² Spabereich mit tollen Anwendungen, die Zubuchbar sind. Außerdem gibt viele Wassersport-Angebote, aber auch zum Biken und Wandern ist dieses Gebiet ideal. Am Ende unserer Orientalischen Tanzreise feiern wir gemeinsam ein fröhliches, getanzt Abschiedsfest und in der zweiten Woche machen wir ein Ritual.

