

Herz- & Bauchtanzwoche in Uchisar/Türkei 9. bis 13. April 2012



Orientalischer Tanz - Inner Movement - Bodybliss

Ganzheitliches Tanz- & Körpertraining für mehr Sinnlichkeit, Anmut und Körperglück

Dieser wunderbare Ort im Herzen Kapadokiens in Mitten der Türkei lädt mich schon lange ein, eine Tanzreise hinzuführen. Nun realisiert sich dieses Projekt für all jene die einen Türkei-Urlaub mit einem Tanz- & Bewegungsseminar verbinden möchten.

Ich möchte das Format gemütlich und offen halten, so daß auch Begleitpersonen mitreisen können. Es bleibt viel Zeit für kulturelle Ausflüge und der Besuch von heißen Quellen und heiliger Orte ist möglich.

Konkret wird es vor dem Frühstück eine Morgenmeditation geben und dann Vormittags jeweils 3 Stunden intensives Tanz- und Bewegungsprogramm.

Inhaltlich möchte ich gerne unsere Herzräume als Orte der Liebesfähigkeit und unsere Bauchräume als Sitz von Gesundheit und Intuition in Bewegung und Schwingung versetzen also das Wesen des Orientalischen Tanzes berühren. Und weil wir dort nahe einiger Sufiheiligtümer wohnen, werden wir Heil- und Drehtänze der Derwische erforschen. Ich plane auch einen Musik- und Tanzabend mit lokaler Folklore.

Das dreistündige Format ermöglicht eine intensive Erfahrung mit Langzeitwirkung und garantiert: Tiefenentspannung, Erholung, geöffnete Sinne, Wohlspannung und und und...

Morgenmeditation: alle die möchten, können gerne vor dem Frühstück einige Morgenübungen mit anschließendem Still-Sitzen mitmachen: von 7.45 bis 8.30 Uhr, je nach Wetter im Freien oder im Kursraum.

Kurszeiten: Montag 9. bis Freitag 15. April 2012 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Die Nachmittage sind frei für Ausflüge in die nähere und fernere Umgebung, heiße Quellen, kleine Wanderungen, Museen, ausruhen etc.



Herz- & Bauchtanzwoche in Uchisar/Türkei vom 9. bis 13. April 2012

Organisatorisches und Teilnahmemöglichkeiten

Die Teilnahme für den Kurs ist nur für die gesamte Woche möglich, keine Einzelstunden.
Die Gestaltung der Nachmittage ist allen Teilnehmerinnen selber überlassen. Es gibt zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten. Die Hauseigentümerin Frau Almut Wenger und ich helfen gerne bei der Organisation.

Das Ambiente ist Familieneeignet und es können auch gerne Begleitpersonen mitreisen, die nicht am Kurs teilnehmen.

Der Kurs beginnt am Montag und endet am Freitag Abend voraussichtlich mit einem Musik- und Tanzabend. Meine Empfehlung ist am Samstag den 7. oder Sonntag den 8. April anzureisen. Wer möchte kann gerne länger bleiben, eine Rundreise anhängen oder danach in den Süden ans Meer weiterreisen. Die Türkei ist ein sehr angenehmes und einfaches Reiseland. Es gibt zahlreiche Überland-Buslinien und auch günstige Inlandsflüge.

Die Flugbuchung übernimmt bitte jede für sich selber. Ich sammle gerne die Ankunftszeiten für das Flughafenshuttle ein und übernehme die Zimmerreservierung.
Der nächste Flughafen ist Nevsehir, allerdings kosten die Flüge dahin weit mehr als nach Kayseri. Ich empfehle über Istanbul nach Kayseri I zu fliegen.

Kosten: für die Teilnahme am Kursprogramm an allen 5 Tagen: € 190,-.

Für die Unterbringung im DZ: HP € 35,-, VP € 40,- Einzelzimmerzuschlag € 10,- p.P. /p.N.
Art und Umfang der Verpflegung kann vor Ort entschieden werden.

Nicht inkludiert sind Kosten für Transporte, Eintrittspreise und andere Aktivitäten außerhalb der Kurszeiten.

Hier eine kleine Übersicht:

Flug Wien Kayseri (über Istanbul) zw. € 250,- und € 350,- (empfohlen), näher aber teurer sind Flüge nach Nevsehir ab € 400,-

Vom Flughafen bis zur Haustür kostet der normale Service ca. € 10. Ein normales Taxi bekommt etwa € 60 für die Strecke. Ich schreibe etwa, da sich die Benzinpreise immer verändern können.

Die heißen Quellen sind 24 Stunden offen. Der Eintritt liegt bei etwa € 7.

Ausflugsmöglichkeiten für Gruppen nach Göreme, Avanos, Nevsehir, Ihlara Tal, Erdemil, Mustafapasatour sind im Kleinbuss und mit Führung möglich - von € 35 bis € 80.

Jasmin Mirfakhrai: geb. 1972, Österreich/Iran ist Körperpädagogin mit Ausbildung in Rolfing™ Struktureller Integration, Shiatsu und Bodybliss. Intensive Beschäftigung, Aus- und Weiterbildung in Continuum Movement, Ethnotherapien und -tänze haben zur Entwicklung von Inner Movement geführt. Der orientalische Tanz begleitet und belebt sie seit über 20 Jahren. Fawzia al Rawi lehrte sie die Dreh- und Heiltänze der Sufis. Jasmin unterrichtet seit 16 Jahren.



Wohn- und Kursort:

Position Uchisar, Kappadokien, Türkei, www.projekt-uchisar.org

Anmeldung:

Jasmin Mirfakhrai, Hildebrandgasse 7, 1180 Wien, 0043/699/19566032, jasmin.mirfakhrai@chello.at



