



Reisebeschreibung „Yoga in Dahab“

Yoga – „und ein bisschen 1001 Nacht“ in Dahab auf dem Sinai am Roten Meer in Ägypten

3. Januar – 10. Januar 2013
Frühbucher: Anmeldung bis 3.12.12

28. Februar – 7. März 2013
Frühbucher: Anmeldung bis 31.12.12

Preis: 500,- € (450,- € für Frühbucher)

Weiterer geplanter Termin: Herbst 2013 auf Anfrage

Vorweg zur aktuellen Situation in Dahab/ Ägypten

Die Situation in Dahab hat nichts mit den Bildern vom Tahrir-Platz in Kairo zu tun, die wir alle aus dem Fernsehen kennen. In Dahab hat es seit Beginn der Revolution am 25. Januar 2011 keine Ausschreitungen gegeben!

Das Auswärtige Amt rät nicht von Reisen in die Badeorte/ Urlaubsgebiete am Roten Meer ab!

Der Ort Dahab

Dahab bedeutet auf Arabisch "Gold" - und für mich der schönste und wertvollste "Touri-Ort" der Welt. Er liegt ca. 1 Autostunde vom Flughafen Sharm el Sheik entfernt, direkt am Roten Meer, eingebettet in die Berge des Sinais.

Früher (in den 80ern) als Hippie-Ort verschrien, hat sich Dahab zu einem Individual-Touristen-Ort (die All-Inclusive Bettenburgen befinden sich weit entfernt) mit mittlerem Standard gewandelt, dabei aber seinen Charme behalten.

Dahab ist bunt und hat viele Gesichter:

Läuft man z. B. im Ortsteil Mashraba (in dem wir wohnen werden) die saubere Promenade zwischen Meer und kleinen Hotels entlang, fasziniert auf der einen Seite die einzigartig blaue Farbe des Meeres mit dem Blick auf die Silhouette von Saudi Arabien, der Geruch und das Rauschen des Meeres und des Windes - auf der anderen Seite die Berge des Sinais. In den Restaurants sitzt man auf bunten Sitzkissen an niedrigen Tischen, genießt seinen frischen Mango Lassi und lässt beim Blick auf das Meer seine Gedanken schweifen. Ab und zu kommen kleine Beduinen Mädchen vorbei, die ihre selbst gemachten Armbänder verkaufen wollen. Mit Sätzen wie "Buy this!" und "Give me a present!" - sind sie am Anfang kleine Quälgeister. Nach genauerem Hinschauen und Gesprächen können sich jedoch jahrelange Freundschaften entwickeln. Und dann sieht man in ihnen kleine wunderbare Geschöpfe, die ihren eigenen Weg gehen wollen.

Läuft man wiederum die Straße entlang, hat man den Eindruck vom "richtigen Ägypten": nicht mehr ganz so sauber, hupende Autos (Ägypter hupen sehr gerne - warum auch immer?!), Ägypter und Beduinen, oft in Galabejas gekleidet, die in den Kaffeehäusern Backgammon spielen oder einfach nur laut diskutieren, Friseurläden, in denen auch noch nachts um 1 Uhr die Haare geschnitten oder Augenbrauen gezupft werden. Es gibt Souvenir-Läden, in denen man immer um den Preis feilschen muss, kleine Lebensmittelläden (mit Festpreisen!), einfache Restaurants mit guten und günstigen Gerichten und mittlerweile auch schickere Cafes in denen es (mehr oder weniger leckere – wir sind ja schließlich in Ägypten!) Latte Macchiato und Capuccino zu trinken gibt. Von hier aus kann man, mit oder ohne Latte Macchiato oder doch lieber einheimischen Tee, dem Straßenleben interessiert und fasziniert zusehen.

So vielfältig wie das Leben "an Land", so farbig ist es auch unter Wasser: ausgedehnte Korallenriffe und viele bunte Fische machen Dahab zu einem der schönsten Taucher- und Schnorchelparadiese.

Vorsicht! Für die meisten Menschen gilt: "Einmal Dahab – immer Dahab", wer hier einmal seinen Urlaub verbracht hat, kehrt immer wieder an diesen Ort zurück.

Tina Lünighöner

Jahrgang 1967, praktiziert selbst seit 19 Jahren und lehrt seit 12 Jahren in Hannover Yoga, (erste Yoga-Lehrer Ausbildung 2000 am Mahindra Institut).

Zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin (Introductory Level II) seit 2009, (zweite Yoga Lehrer Ausbildung 2006-2009 bei Ralf S. Schütt in Hannover), nimmt laufend an Fortbildungen bei international anerkannten Iyengar Yogalehrern teil.

Die erste Yoga-Reise als Yoga-Lehrerin führte sie im November 2009 in die Oase Siwa (Ägypten).

Yoga Unterricht

Iyengar Yoga ist ein körperorientierter Yogastil.

Im Unterricht wird sehr viel Wert auf die präzise Ausführung der Asanas gelegt.

Das in der körperlichen Ausrichtung sehr genaue Arbeiten, die Korrektur, die Dauer der Asana, wie auch das Auswählen der Asana-Folgen (Sequenz) und das Benutzen von Hilfsmitteln verhelfen dem/der YogaschülerIn zu einer stärkeren Wahrnehmung und verbesserter Konzentration. Der Körper wird kräftiger und flexibler, und Ausdauer, Koordination und Gleichgewichtssinn werden geschult.

Der Unterricht stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden und trägt so zur eigenen Gesundheitsvorsorge bei. Es wird individuell auf die Teilnehmer/Innen und ihre körperlichen Gegebenheiten eingegangen.

Der Yoga Unterricht ist für Fortgeschrittene sowie für interessierte und motivierte Anfänger geeignet. Er findet morgens (8.00 bis 9.30 Uhr) und abends (17.00 bis 18.30 Uhr) im Yoga Raum des Christina Hotels statt.

Unterkunft

Zur Auswahl stehen das Christina Beach PALACE, direkt am Meer und der Strandpromenade gelegen oder das Christina Beach POOL mit eleganten neuen Zimmern direkt am Swimming Pool.

Alternativ sind auch Übernachtungen im backpackers Hotel Christina RESIDENCE möglich.

Das Hotel liegt im Ortsteil Mashraba am Meer mit privatem Korallenstrand und Swimming Pool, bietet kostenlose Nutzung von WLAN und Gäste-PC, Zimmersafe, Strandtücher.

Das Christina Beach wird von einer deutschsprachigen Hotelmanagerin geführt.

Alle Zimmer sind mit Ventilatoren ausgestattet, haben ein eigenes Bad mit Dusche und Balkon oder Terrasse.

Internetadresse Christina Hotel: www.christinahotels.com

Frühstück

Gemeinsames Frühstück (Buffet) nach dem Yogaunterricht am Morgen im Christina Hotel.

Ausflug in die Wüste

Tagesausflug zum Coloured Canyon, White Canyon und zur Oase Ain Khudra.

Freizeitmöglichkeiten

- Schwimmen, Schnorcheln, Tauchen (es gibt in Dahab auch deutschsprachige Tauchlehrer)
- Ausritte mit Pferden am Strand oder in die Wüste
- Kameltouren
- Ausflüge zum Blue Hole und sonstigen Tauchspots, an denen sich auch nur das Schnorcheln lohnt
- Surfen
- Abendausflug mit Dinner in der Wüste
- das Arabische Leben beobachten
- oder einfach nur relaxen und in der Sonne liegen

Einreise Ägypten

Zur Einreise nach Ägypten reicht ein Personalausweis, der mindestens noch 6 Monate gültig sein muss! Am Flughafen Sharm el Sheik ist dann eine "Einreisekarte" (Immigration Card) auszufüllen für die zwei Passfotos benötigt werden.

Wer einen noch 6 Monate gültigen Reisepass besitzt, sollte mit diesem einreisen.

Am Flughafen Sharm el Sheik erhält man kostenlos das "Sinai Only – Visum", das für die Yoga- Reise ausreichend ist, (es ist nur 15 Tage gültig und beschränkt das Reisen auf den Süd-Sinai (Taba bis Sharm el Sheik). Wer länger als zwei Wochen in Ägypten bleiben möchte und/oder vom Sinai weiter in Ägypten herumreisen möchte, benötigt ein Ägypten-Visum, dass auch am Flughafen Sharm el Sheik für ca. 10,- bis 12,- € (15,- Dollar) erhältlich ist.

Leistungsumfang

- Transfer vom Flughafen Sharm el Sheik zum Hotel in Dahab und zurück
- 7 Übernachtungen (im DZ mit Bad) im Christina Beach PALACE und/ oder Christina Beach POOL
- Frühstücksbuffet
- qualifizierter, deutschsprachiger Yogaunterricht, 12 Einheiten (je 90 Minuten)
- Tagesausflug in die Wüste (Coloured Canyon, White Canyon und Ain Khudra)
- deutschsprachige Reiseleitung

Zuschlag für Einzelzimmer: 75,- bis 90,- € (für 7 Übernachtungen)

Abzug für 7 Übernachtungen im backpackers Hotel Christina RESIDENCE (Zimmer mit Bad):

Einzelzimmer : 30,- €

Doppelzimmer: 70,- € (pro Person)

Begleitpersonen, die nicht am Yogaunterricht teilnehmen, erhalten eine Preisermäßigung (bitte anfragen).

Kinder-/ Babybetreuung während der Yogakurse möglich (bitte anfragen).

TeilnehmerInnen

Die Yogareise findet ab 6 TeilnehmerInnen statt und ist auf max. 12 Personen begrenzt.

Mitzubringen

- rutschfeste Yoga-Matte
- Reisepass oder Personalausweis plus zwei Passbilder (beides noch mindestens 6 Monate gültig)

Flüge

Flüge ab Hannover und Norddeutschland sind oft relativ teuer. Es gibt aber auch die Möglichkeit von einer anderen Stadt zu fliegen. Bei der monatlichen Aktion "Fliegenpreise" von Condor liegen die Preise dann bei ca. 260,- bis 360,- € incl. Rail&Fly!

Bei der Suche nach günstigen Flügen und der Flugbuchung bin ich gerne behilflich.

Wichtig

Die Reise ist eine private Veranstaltung und findet auf eigenes Risiko und eigene Haftung statt. Versicherungen (gegen Unfall, Krankheit, Diebstahl etc.) sind von den TeilnehmerInnen selbst abzuschließen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Tina Lüninhöner

Tel. 0511-7639951

mobil. 0163-1480626

TinaLue@gmx.net

