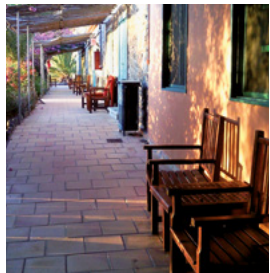
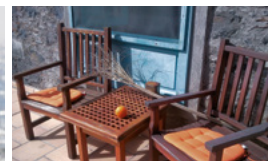
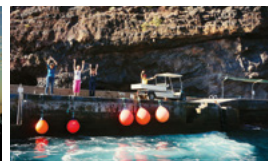


STRESS AWAY Yogareise La Gomera

01-2018



ARDAS



Komm in Deinen Rhythmus

Auf der diesjährigen Yogareise nach La Gomera schenken wir unsere Aufmerksamkeit dem Zusammenhang zwischen Heil-Sein und den Rhythmen des Lebens. Die Kunst des Heil-Seins hat mit Rhythmus und Bewusstheit zu tun. Alles in unserem Universum schwingt in einem ganz individuellen Rhythmus. Es ist ein feines Zusammenspiel von Allem mit Allem. Aus dem Rhythmus zu fallen geschieht aus diesem Grund so leicht. Wenn auch nur ein Bereich unseres Körpers aus dem Rhythmus gerät, dann entsteht Un-Wohlsein. Wenn aber Körper, Geist und Seele im Rhythmus sind, dann herrscht Wohlsein.

Komm in Deinen Rhythmus und verbringe eine Woche mit Kundalini Yoga, einer traditionellen Yogaform von Haltung, Bewegung, Rhythmus und Klang.

Lass Dich vom angenehmen Tagesrhythmus, der vom Yoga strukturiert ist, tragen. Es finden täglich zwei Yoga-Sessions statt - morgens nach dem Frühstück und vor dem Abendessen. Wer möchte hat drei Gelegenheiten, den Tag gemeinsam mit Sadhana in den ambrosischen Stunden vor Sonnenaufgang zu beginnen. Abgerundet wird der Tag beispielsweise durch Meditationen oder einen Film, wobei wir einen Abend zur individuellen Gestaltung freigehalten haben. Zusätzlich finden eine Bergwanderung und ein Bootsausflug statt. Sei dabei - Herzlich Willkommen!

“Life is a challenge and rhythm is the answer” Yogi Bhajan

El Cabrito - ein kleines Paradies auf Erden

El Cabrito liegt direkt am Meer in einer Bucht, die nur mit dem Schiff zu erreichen ist (autofrei!). Hier findest Du Ruhe. Wir wohnen stilvoll in gepflegten Plantagen-Häusern aus der Jahrhundertwende, umgeben von sattem Grün, farbenprächtigen Blumen und exotischen Früchten. Es gibt gesundes, köstliches Essen aus biologisch-organischem Anbau, das größtenteils von der Finca selbst stammt - direkt am Meer unter Palmen.

www.elcabrito.es

Seminarleitung



Subagh Bloßfeldt, Jahrgang 1964, zertifizierte Yogalehrerin und -ausbilderin, ayurvedische Ernährungsberaterin, ausgebildet in Hawaiianischer Massage sowie Leiterin des ARDAS-Zentrums. Ihre Begeisterung und ihr tiefer Erfahrungsschatz aus dem Yoga wird bereichert durch Ihre langjährigen Erfahrungen in Channelling, Trance Tanz und feinstofflicher Heilarbeit.

Amrita Oltrogge, Jahrgang 1959, ist eine erfahrene Kundalini Yogalehrerin. Sie unterrichtet regelmäßig im ARDAS-Zentrum und begeistert mit Ihren alljährlichen Yoga Seminaren auf Sylt und in Dänemark. Außerdem ist sie ausgebildete Astrologin, deren tiefes Wissen über die kosmischen Zusammenhänge auch in ihrem Yogaunterricht zum Ausdruck kommt.



Teilnehmerstimmen zu unseren Yogareisen auf www.ardas.de



ARDAS

Zentrum für
Yoga & Gesundheit
Hohenesch 55-61
22765 HH-Ottensen
Tel. 040 39805-275
info@ardas.de

ARDAS-Imagevideo:
video.ardas.de

blog.ardas.de

www.ardas.de

Termin

Anreise: Samstag, 13. Januar 2018
Abreise: Samstag, 20. Januar 2018

Kosten

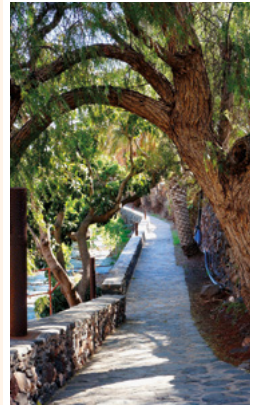
Kursgebühr 349,00 € bei Anmeldung bis einschl. 31.10.2017, danach 389,00 €
Unterkunft inkl. reichhaltiger Vollpension ab 77,00 € pro Übernachtung
(siehe Anmeldeformular).

Anreise

Selbstorganisierter Flug nach Teneriffa (Süd), organisierte Fahrt mit der Fähre
von Los Christianos nach San Sebastian de La Gomera (ca. 60,00 €), von dort
Abholung mit dem Hausboot der Finca El Cabrito.

Anmeldung

Maximale Teilnehmerzahl: 20. Die Plätze werden in Reihenfolge der Anmeldung
vergeben. Wir bitten um frühzeitige Anmeldung. Anmeldeformular im Down-
loadbereich auf unserer Webseite. Für weitere Informationen rufe uns gern an.



Anmeldung

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben **per Post oder Fax** senden an:

ARDAS - Zentrum für Yoga & Gesundheit

Hohenesch 55-61, 22765 Hamburg,
oder per Fax: +49 (0)40 39805276

Hiermit melde ich mich verbindlich für die **ARDAS Yogareise nach La Gomera** an:

Sa., 13.01 – Sa., 20.01.2018

Die Teilnahme an den Reisen setzt im Hinblick aufs Yoga und die Wanderungen in (leicht) bergigem Gelände eine gewisse körperliche Fitness voraus.

Das ARDAS tritt im rechtlichen Sinne nicht als Reiseveranstalter auf, sondern ist nur für den Seminarteil der Reise verantwortlich. Gern aber unterstützt das ARDAS die Teilnehmer in der (ggf. auch unentgeltlich vermittelten (s. u.)) Selbst-Organisation ihrer Reise.

Seminarpreis

349,00 € bei Anmeldung bis 31.10.17 389,00 € ab 01.11.17

Meine An-/Abreise wird von mir selbst organisiert und bezahlt.

Vor-/Nachname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ eMail: _____

Bitte beachte vor Flugbuchung unbedingt die An-/Abreise-Informationen der Finca El Cabrito, (bitte auch den pdf-Download lesen): <http://www.elcabrito.es/urlaub-bei-uns/anreise>.

Bitte buche den Flug erst nach Erhalt der Reise- sowie Zimmerbestätigung.

Gern organisieren wir für Dich einen Gruppentransfer Teneriffa↔Gomera über MESA:

Ja, bitte organisiert für mich Flughafenshuttle-, Fährtransfer nach/von La Gomera. Ich zahle diese Kosten (ca. 60,00 €) während meines Aufenthalts vor Ort **in bar an Subagh**.

Zeiten: AN Teneriffa Süd (TFS): _____ **AB TFS:** _____

Flugnummern Hinflug: _____ Rückflug: _____

Die Flugdaten können auch gern nachgereicht werden.

Für die Fährbuchung verlangen die Behörden die Angabe Deiner Ausweisnummer:

Personalausweis Reisepass Nr.: _____

Zimmerpreise pro Übernachtung (nach Verfügbarkeit), inkl. reichhaltiger Vollpension:

Zimmer/Reihenhaus 30-40 m ² mit eigenem Bad,	doppelt belegt	84,00 €
	einzel belegt	106,00 €
	dreifach belegt	77,00 €

Zimmer/Reihenhaus 20 m ² mit eigenem Bad	doppelt belegt	77,00 €
	einzel belegt	95,00 €

Reihenhaus mit 2 separaten Zimmern 14 + 21 m² (Bad im Flur – genutzt von 2 Zimmern):

(hier müssen jeweils beide Zimmer in der Reisegruppe gebucht werden, sonst gilt der Preis der Kategorie 30 - 40 m² mit eigenem Bad)

Zimmer 14 m²		77,00 €
Zimmer 21 m²	einzel belegt	84,00 €
	doppelt belegt	77,00 €

Ich buche das Zimmer/Reihenhaus direkt beim Hotel Finca El Cabrito (Kontakt s. S. 3). **Das ARDAS leitet meine obige Zimmerwahl per Fax an das Hotel Finca El Cabrito weiter. Von dort wird man sich zeitnah bei mir melden.**

Gebucht wird hierbei eine bestimmte Zimmerkategorie, kein spezielles Zimmer.

Bitte auch die Informationen auf Seite 3 beachten.

Für die Zimmer/Reihenhausanmietung gelten die AGB der Liligomera, S.A.U.

Bezahlung:

Von der lt. Buchungsbestätigung vereinbarten Gesamtsumme **für die Unterkunft** überweise ich eine **Anzahlung von 50% spätestens 3 Monate vor Anreise** auf das **Konto:**

LILIGOMERA S.A., IBAN: ES09 2100 6753 2302 0003 3665, **BIC:** CAIXESBBXXX, **BANK:** La Caixa.

Die Restsumme wird von mir vor Ort bezahlt.

Die **Seminargebühr ans ARDAS** überweise ich innerhalb von 7 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung auf folgendes Konto:

ARDAS Zentrum, HASPA Hamburg, IBAN: DE82200505501042222040, **BIC:** HASPDEHHXXX

Datenschutzhinweis des ARDAS: Deine Buchungsdaten werden von uns selbstverständlich strikt unter Beachtung der rechtlichen Bestimmungen behandelt. Mit Deiner Buchung stimmst Du der Weitergabe der benötigten Daten an die Finca El Cabrito sowie ggf. an das Transferunternehmen MESA und deren Vertragspartnern zu.

Ort

Datum

Unterschrift

**Auszug aus den Konditionen für Gruppen ab 10 Personen.
Preise pro Person/Tag (Vollpension)**

Zimmer/Reihenhaus	30-40 m ² mit eigenem Bad,	doppelt belegt	84,00 €
		einzel belegt	106,00 €
		dreifach belegt	77,00 €

Zimmer/Reihenhaus	20 m ² mit eigenem Bad	doppelt belegt	77,00 €
		einzel belegt	95,00 €

Reihenhaus mit 2 separaten Zimmern (Bad im Flur – genutzt von 2 Zimmern):
(hier müssen beide Zimmerkategorien zusammen gebucht werden (in der Reisegruppe), sonst gilt der Preis der Kategorie 30 - 40 m² mit eigenem Bad)

Zimmer 14 m ²		77,00 €
Zimmer 21 m ²	einzel belegt	84,00 €
	doppelt belegt	77,00 €

Alle Preise gelten pro Person und Nacht, inklusive Vollpension. Ganztägig stehen Obst und alkoholfreie Getränke am Buffet zur Verfügung.

Es sind nur Buchungen von mindestens 1 Woche möglich (Verlängerungen auch nur wochenweise). **Gebucht wird eine bestimmte Zimmerkategorie, kein spezielles Zimmer.**

An- und Abreisetag ist Samstag.

Andere Wochentage können nur kurzfristig (1-2 Wochen vorab) bei Verfügbarkeit von Zimmern bestätigt werden. Außerdem kann ein Zimmerumzug notwendig werden.

Die Bootsfahrten (auch für An- und Abreise) werden mit 5,00 € pro Person und Fahrt berechnet. Kinder zahlen bis zum vollendeten 12. Lebensjahr 2,50 € pro Person. Bei An- und Abreise vor 7:30 Uhr morgens und nach 20:30 Uhr abends berechnen wir 30,00 € pro Zimmer und pro Fahrt.

Check-in: 14:00 Uhr | Check-out: 11:00 Uhr

Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei einem Rücktritt nach Vertragsabschluss werden Bearbeitungsgebühren von 50,00 € oder Stornokosten erhoben, die sich wie folgt errechnen: bei Rücktritt:

- bis zum 31. Tag vor dem Ankunftstag 30% vom vertraglich vereinbarten Preis
- zwischen dem 30. und 8. Tag vor dem Ankunftstag 50% vom vertraglich vereinbarten Preis
- ab dem 7. Tag vor dem Ankunftstag 70% vom vertraglich vereinbarten Preis

Wenn eine An- oder Abreise am gebuchten Tag wegen ungünstiger Flugzeiten oder schlechter See nicht möglich ist, entstehen Rücktrittskosten von 50% für diese Tage.

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Liligomera, S.A.U.