

Yogareise & Retreat Amrum

2019
27.04. - 04.05.



ARDAS

SHUNIA – INNERE STILLE



Atme! Leuchte! Ruhe tief in Dir!

Tauche in Deinen Stillen Ozean ein und finde zu neuer Gelassenheit und Kraft

Wir freuen uns, Dich auf eine ganz besondere Yoga-Reise mitzunehmen. Eine Reise, die Dir Stress nehmen und Dich komplett herunterfahren kann. Eine Reise, die nach innen geht: Auf der schönen Insel Amrum wollen wir uns dem Zustand von Shunia nähern. Shunia ist wie ein stiller Ozean, ein Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit. Dort herrschen die Stille, das Nichts und gleichzeitig die Quelle allen Seins, unser gesamtes Potenzial.

Lass Dich ein auf eine Woche der inneren Begegnung. Der direkte Zugang zum Meer, die frische Nordseeluft und natürlich kraftvolles Kundalini Yoga holen Dich aus Deinem Alltag ab und können Dich, fein abgestimmt, von Tag zu Tag näher zu Dir bringen.

Es wird 2 Yogasessions am Tag geben – eine vor dem Frühstück und eine am späteren Nachmittag vor der Hauptmahlzeit. Durch die Schätze des Kundalini Yoga entspannen wir Körper und Geist mit ausgiebigen Körperübungen, Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. So können wir im Laufe der Woche immer offener für eine meditative Erfahrung werden und unseren Geist erfrischen – bis wir zum Ende des Retreats hin für 2-3 Tage überwiegend in Stille sein werden.

„What is meditation? When you empty yourself and let the universe come in you.“

Yogi Bhajan

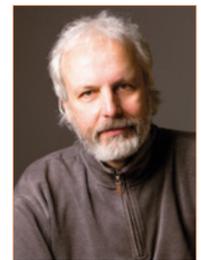
Untergebracht sind wir auf der Insel Amrum in einem ruhig gelegenen, gemütlichen Seminarhaus in Strandnähe, gut fußläufig von der Fähre erreichbar. Es gibt leckeres, pranareiches frisch zubereitetes vegetarisches Essen. Natürlich gibt es während des Retreats auch freie Zeit für Dich, für Spaziergänge am Strand und für vieles mehr am Meer.

Seminarleitung



Subagh Jahrgang 1964, ist zertifizierte Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin (Lead-Trainerin), Hawaiianische Massagetherapeutin sowie Leiterin des ARDAS Zentrums. In ihre Seminare fließen ihre Begeisterung und ihr tiefer Erfahrungsschatz aus dem Yoga und den unterschiedlichsten Bereichen ein, denen sie während ihres langjährigen Weges begegnet ist (Lomi Lomi Massage, Trance Tanz, feinstoffliche Heilarbeit, Ayurvedische Ernährungslehre, u. a.).

Meher, Jahrgang 1957, ist zertifizierter Yoga-Lehrer und -Ausbilder (Lead-Trainer) sowie Gründer des ARDAS-Zentrums. Die langjährige Yogalehrer-Ausbildung absolvierte er bei 3HO Deutschland sowie zur weiteren Vertiefung zusätzlich bei der Amrit Nam Sarovar Schule für Kundalini Yoga in Frankreich. Ferner nahm er an zahlreichen Intensiv-Weiterbildungen bei namhaften internationalen Lehrern teil. Darunter insbesondere direkt bei Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini Yogas, sowie bei seinem spirituellen Lehrer Karta Singh.



Teilnehmerstimmen zu unseren Yogareisen auf yogareisen.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

www.ardas.de

yogareisen.ardas.de

Termin

Anreise: Samstag, 27. April 2019 ab 17.00 Uhr
Abreise: Samstag, 04. Mai 2019, 11.00 Uhr

Kosten

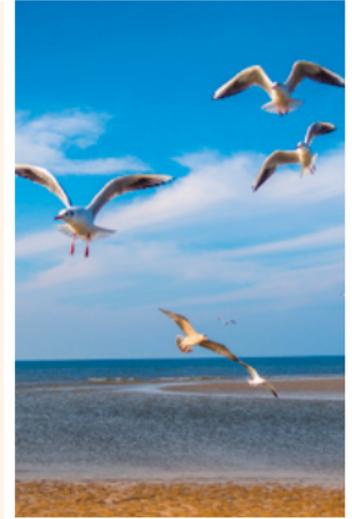
Seminarkosten: 349 € (Early Bird Rabatt bis 15. Dezember 2018), danach 389,00 €
Nebenkosten bei Übernachtung im Mehrbettzimmer, inkl. reichhaltigem veg. Essen:
395,00 € zzgl. Kurtaxe / EZ-Zuschlag: 120,00 € / DZ-Zuschlag: 70,00 €

Anreise

Günstig & entspannt z.B. per Bahn (Schleswig-Holstein-(Gruppen-)Ticket; bis Dagebüll-Mole und dann per Fähre). Anreise-Infos senden wir Dir mit der Anmeldebestätigung oder auf Anfrage zu.

Anmeldung

Anmeldeformular unter yogareisen.ardas.de. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Aus organisatorischen Gründen melde Dich bitte nach Möglichkeit sehr frühzeitig an - Dankeschön! Für weitere Infos kontaktiere uns gern.



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 & Retreat Amrum 2019** an:

Sa., 27.04 – Sa., 04.05.2019

Das ARDAS tritt im rechtlichen Sinne nicht als Reiseveranstalter auf, sondern ist nur für den Seminaranteil der Reise verantwortlich. Gern unterstützt das ARDAS die Teilnehmer bei Fragen zur Selbstorganisation ihrer An- und Abreise.

Seminarpreis

349,00 € bei Anmeldung bis 15.12.18 389,00 € ab 16.12.18

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

Vor-/Nachname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ eMail: _____

Nebenkosten:

Vegetarische Verpflegung (Frühstück, Hauptmahlzeit am Nachmittag, Snacks, Getränke, Übernachtung, anteilige Seminarraum- und weiterer Raumkosten, etc.):

Bei Übernachtung im Mehrbettzimmer: 395,00 € zzgl. Kurtaxe

Einzelzimmer-Zuschlag: 120,00 €

Doppelzimmer-Zuschlag: 70,00 €

Zimmerkategorie nach Verfügbarkeit.

Bezahlung:

Die **Gesamtkosten** (Seminarpreis + Nebenkosten) überweise ich innerhalb von 8 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 (s. www.ardas.de). Mit Deiner Buchung stimmst Du der Weitergabe der benötigten Daten an den Seminarhausvermieter und ggf. deren Vertragspartnern zu, sowie im Rahmen einer Teilnehmerliste an die Mitreisenden (nur Kontaktdaten).

Ort Datum Unterschrift