

Yogareise La Gomera

01-2020



ARDAS

STRESS AWAY



Durchatmen am Meer!

Let the breath breathe you!

Dein Atem ist Dein treuer Begleiter – das Einzige, was Dir in diesem Leben sicher ist. Er gibt Dir Energie und Freude, Heilung und Gelassenheit. Auf unserer jährlichen Yogareise nach La Gomera laden wir Dich ein, Dich mit Deinem Atem zu erleben.

Der Prana-Reichtum am Meer hilft Dir, Deine Akkus aufzuladen und an diesem sinnlichen Ort mehr in Kontakt mit Deiner Lebensfreude zu kommen. Verbringe in diesem kleinen Paradies eine Woche mit Kundalini Yoga, einer traditionellen ganzheitlichen Yogaform bestehend aus Haltungen, Bewegung, Atmung und Klang, das alle Sinne nährt und Dich bestens versorgt. Genieße die Zeit für Dich an diesem geschützten Ort der Ruhe und Entspannung. Zwei langjährig erfahrene, zertifizierte Yogalehrerinnen unterstützen Dich mit ihrem kompetenten Wissen und ihrer Freude am gelebten Yoga.

Es finden täglich zwei Yoga-Sessions statt (vor dem Frühstück und vor dem Abendessen). Abgerundet wird der Tag durch bewegte oder stille Meditationen oder einen Film. Einen Abend halten wir frei zur individuellen Gestaltung. Zusätzlich möchten wir mit Dir eine Bergwanderung unternehmen. Wir freuen uns auf Dich – herzlich willkommen!

“What can give you life, can give you health, wealth and happiness.” 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 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 yogareisen.ardas-yoga.de



ARDAS-Zentrum

Yoga & Bodywork
Hohenesch 55-61
22765 HH-Ottensen
Tel. 040 39805-275
info@ardas-yoga.de

ARDAS-Imagevideo:
video.ardas-yoga.de

www.ardas-yoga.de

yogareisen.ardas-yoga.de

Termin

Anreise: Samstag, 04. Januar 2020
Abreise: Samstag, 11. Januar 2020

Kosten

Kursgebühr 349,00 € bei Anmeldung bis einschl. 31.10.2019, danach 389,00 €
Unterkunft inkl. reichhaltiger Vollpension ab 79,00 € 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. 62,00 €), 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 unter
yogareisen.ardas-yoga.de. 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., 04.01 – Sa., 11.01.2020

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 31.10.19 389,00 € ab 01.11.19

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

Vor-/Nachname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ mobil: _____

eMail: _____

Bitte beachte vor Flugbuchung unbedingt die An-/Abreiseinformationen der Finca El Cabrito:

ACHTUNG: kein Hotelbootsverkehr zwischen San Sebastian (Gomera) und der Finca/Hotel El Cabrito nach 18:30h und vor 07:30h! Ggf. bitte am Abend vorher und/oder Morgen nachher an-/abreisen und eine Zwischenübernachtung in einem Hotel in San Sebastian buchen (bitte das angefügte pdf hierzu lesen).

Bitte beachte außerdem:

Um stressfrei anreisen zu können, sollten zwischen Landung und der Abfahrt der Fähre ca. 2 Stunden Zeit liegen. Für den Rückweg bewährt sich ebenfalls ein Zeitfenster von ca. 2 Stunden zwischen der Ankunft der Fähre in Los Cristianos und Ihrer Abflugzeit. Beachte bitte <http://elcabrito.es/service/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. 62,00 €) 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 m² mit eigenem Bad,	doppelt belegt	<input type="checkbox"/>	89,00 €
		einzel belegt	<input type="checkbox"/>	111,00 €
		dreifach belegt	<input type="checkbox"/>	81,00 €

Zimmer/Reihenhaus	20 m² mit eigenem Bad	doppelt belegt	<input type="checkbox"/>	79,00 €
		einzel belegt	<input type="checkbox"/>	99,00 €

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		<input type="checkbox"/>	81,00 €
Zimmer 21 m²	einzel belegt	<input type="checkbox"/>	89,00 €
	doppelt belegt	<input type="checkbox"/>	81,00 €

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, an deren Vertragspartnern sowie an die anderen Reiseteilnehmer in Form einer Teilnehmer-Kontaktliste (Name, Vorname, eMail, Telefon) zu. Unsere ausführlichen Datenschutzbestimmungen gemäß DSGVO finde bitte unter Datenschutz auf unserer WebSite (www.ardas-yoga.de).

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	89,00 €
		einzel belegt	111,00 €
		dreifach belegt	81,00 €
Zimmer/Reihenhaus	20 m ² mit eigenem Bad	doppelt belegt	79,00 €
		einzel belegt	99,00 €

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		81,00 €
Zimmer 21 m ²	einzel belegt	89,00 €
	doppelt belegt	81,00 €

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.

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.



Ihre Reise zum Hotel Finca El Cabrito

CHECKLISTE

DAS MÜSSEN SIE WISSEN: WICHTIGE INFOS ZUM REISEVERLAUF

Die Reise nach El Cabrito ist immer noch ein kleines „Abenteuer“, weil die kleine Kanareninsel La Gomera keinen internationalen Flughafen hat und somit aus Europa nicht direkt angeflogen werden kann. Alles in allem können Sie damit rechnen, dass Ihr **Reisetag ca. 12 Stunden** dauert. Die vorliegende Checkliste soll Sie darin unterstützen, dass Ihre Reisetage angenehm und stressfrei verlaufen können.

Wir haben in der Checkliste Informationen für Ihre Flugbuchung und Ihren weiteren Reiseverlauf zusammengetragen. Diese Checkliste ist deshalb besonders für Gäste informativ, die zum ersten Mal zu uns nach El Cabrito kommen. Wir empfehlen aber auch **Stammgästen**, vor der Flugbuchung noch einmal einen Blick in diese Unterlagen zu werfen: Wir aktualisieren die Checkliste immer wieder. Sie erhalten sie zusammen mit anderen Unterlagen bei Ihrer Vor-Reservierung/Option.

1

Reiseweg (siehe auch **Skizze Anreiseweg** im Anhang):

Sie reisen zunächst mit dem Flugzeug auf der Nachbarinsel Teneriffa an. Sie fahren weiter zum Fährhafen Los Cristianos, von dort mit dem Schiff zum Hafen von San Sebastian auf La Gomera (je nach Fähre 45 Min. bis 1,5 Std.). In den Monaten **April bis Oktober** bringen wir Sie nach Ankunft der Fähre mit einem unserer Boote in ca. 15 Min. nach El Cabrito. Bitte beachten Sie: Für den Einstieg auf unsere Boote und den Ausstieg von den Booten auf die Mole brauchen Sie eine gewisse Trittsicherheit.

Info zum Transfer im Winter siehe unter Punkt 4

Info zur Wanderung von San Sebastian nach El Cabrito siehe unter Punkt 11

2

Flughafen Teneriffa SÜD: Wählen Sie für Ihre Flugbuchung am besten den Flughafen Teneriffa SÜD (Reina Sofia, TFS). Die An- und Abreise über den Flughafen im Norden von Teneriffa (Rodeos, TFN) ist wegen der sehr viel längeren Fahrt zum Fährhafen Los Cristianos ungünstiger.

3

Flugbuchung: Die Fähren zwischen Teneriffa und La Gomera verkehren derzeit nur 2- bis 3-mal täglich. Wir empfehlen, bereits bei der Flugbuchung darauf zu achten, dass Sie sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg möglichst die Mittagsfähre zwischen Teneriffa und La Gomera erreichen: Dann können wir Ihre An- und Abreise zwischen San Sebastian und El Cabrito bei Tageslicht vornehmen.

Bitte beachten Sie außerdem: Um stressfrei anreisen zu können, sollten zwischen Ihrer Landung und der Abfahrt der Fähre ca. 2 Stunden Zeit liegen. Für den Rückweg bewährt sich ebenfalls ein Zeitfenster von

>

So erreichen Sie uns

Hotel Finca El Cabrito, s/n, 38800 San Sebastian de la Gomera | www.elcabrito.es

Telefon +34 922 145005 | Fax +34 922 871234 | info@elcabrito.es

Telefon von Teneriffa und La Gomera 922 145005

CHECKLISTE

2 Stunden zwischen der Ankunft der Fähre in Los Cristianos und Ihrer Abflugzeit.

Infos zu den Abfahrtszeiten der Fähren: **OLSEN** www.fredolsen.es oder **ARMAS** www.naviaraamas.com

4

Bootsverkehr im Winter: Von **November bis März** kann das Wetter an manchen Tagen stürmisch und das Meer aufgewühlt sein. Daher verkehren unsere Boote im Winter **nach 18.30 Uhr und vor 7.30 Uhr** ab sofort aus Sicherheitsgründen nur noch eingeschränkt, **ab November 2019 gar nicht mehr.**

Wenn Sie wissen, dass Sie San Sebastian bei der Anreise erst mit einer Abendfähre erreichen oder bei der Abreise die Frühfähre nach Teneriffa wählen müssen, buchen Sie sich bitte rechtzeitig eine Übernachtung in einem Hotel in San Sebastian oder auf Teneriffa. Wir bringen Sie dann bei der Anreise am nächsten Morgen mit einem unserer Boote nach El Cabrito bzw. bei Ihrer Abreise bereits am Vortag nach San Sebastian.

5

Tipps zum Kofferpacken

Da Ihr Gepäck von unseren Mitarbeitern per Hand von Land an Bord und an der Mole von El Cabrito wieder an Land gehievt werden muss, bitten wir darum, **das Koffergewicht zu reduzieren. Gut zu wissen:**

Handtücher, auch für den Strand, halten wir hier für Sie bereit.

Kleidung: Weniger ist mehr! Nutzen Sie unsere Gästewaschmaschinen (gegen eine geringe Gebühr), den Seewind und die Sonne zum Trocknen!

Urlaubslektüre: Sie finden in unserer Bibliothek eine reichhaltige Auswahl an Romanen, Krimis, Kinderbüchern, Sach- und Kunstbüchern in mehreren Sprachen (Ausleihe gratis).

6

Transfer: Für Ihre Weiterreise vom Flughafen auf Teneriffa zum Fährhafen Los Cristianos und von dort aus per Schiff nach San Sebastian de La Gomera (und zurück) **wählen Sie bitte unter 2 Optionen:**

a)

Transfer MESA: Das Busunternehmen MESA erwartet Sie am Flughafen, bringt Sie und Ihre Mitreisenden zur Fähre und händigt Ihnen die Fahrtickets aus. Dasselbe gilt für Ihre Rückreise. Alle weiteren Informationen zur Online- Buchung (**mindestens 5 Tage vor Reiseantritt!**) finden Sie nicht in dieser Checkliste, sondern ausschließlich auf unserer Website:

<http://www.elcabrito.es/urlaub-bei-uns/anreise/transfer-mesa>

b)

Selbst organisierte Weiterreise

Gepäckausgabe: Von der Landung des Flugzeugs bis zum Erhalt des Gepäcks sollten Sie mit einer Wartezeit von ca. 30 Minuten rechnen.

>

So erreichen Sie uns

Hotel Finca El Cabrito, s/n, 38800 San Sebastian de la Gomera | www.elcabrito.es

Telefon +34 922 145005 | Fax +34 922 871234 | info@elcabrito.es

Telefon von Teneriffa und La Gomera 922 145005

CHECKLISTE

Fortsetzung 6b:

Bus oder Taxi: Die Fahrzeit der Busse zwischen dem Flughafen Teneriffa Süd und dem Bushof Los Cristianos beträgt ca. 20 Minuten. Von dort sind es noch einmal etwa 15 Minuten zu Fuß bis zum Fährhafen.

Die Fahrzeit eines Taxis beträgt ca. 20 Minuten. Die Fahrt vom Flughafen zur Fähre kostet zwischen 25,- und 30,- Euro. Es empfiehlt sich, den Preis vor der Fahrt auszumachen.

Fähren: Die Pläne der Fährgesellschaften sind oft nicht zuverlässig. Wir empfehlen daher, die Fahrzeiten vor Anreise auf den Webseiten der Fährgesellschaften nochmals zu überprüfen:

OLSEN www.fredolsen.es oder **ARMAS** www.navieraarmas.com

7

Vier Tage vor Ihrer Anreise teilen Sie uns bitte per Fax, Telefon oder Mail Ihre **genauen Flugzeiten mit An- und Abreise**, damit wir Ihre Überfahrt zwischen San Sebastian und El Cabrito organisieren können.

8

Am Reisetag: Bitte rufen Sie noch einmal kurz in El Cabrito an, falls sich an Ihren Ankunftszeiten etwas ändert, damit wir uns auf Ihre neuen Zeiten einrichten können.

9

Im Hafen von San Sebastian erwarten Sie unsere Bootsleute an einem unserer Boote (siehe **Skizze Hafen von San Sebastian** im Anhang). Falls die Besatzung gerade nicht am Anleger oder das Tor zur Anlegestelle verschlossen ist, rufen Sie uns bitte in El Cabrito an.

10

Ihr Gepäck: An der Mole von El Cabrito übernehmen wir den Transport Ihrer Koffer zu Ihrem Zimmer. Damit wir das Gepäck gut zuordnen können, bitten wir Sie, die Koffer mit Ihrem Namen zu versehen.

11

Zu Fuß nach El Cabrito: Sollte der Bootstransfer zwischen San Sebastian und El Cabrito nicht möglich sein, können Sie bei Tageslicht auch von San Sebastian nach El Cabrito wandern. Der Fußweg über die ca. 7 km lange Steilküste (ca. 200 m Höhenunterschied) dauert ungefähr 2,5 Stunden und erfordert eine gewisse Kondition, Trittsicherheit (Wanderschuhe, Wanderstöcke) und Schwindelfreiheit.

Ihr Gepäck können Sie in jedem Fall bei unseren Bootsleuten abgeben: Es wird mit einem Boot nach El Cabrito transportiert.

Sie sind da! Herzlich willkommen auf El Cabrito!

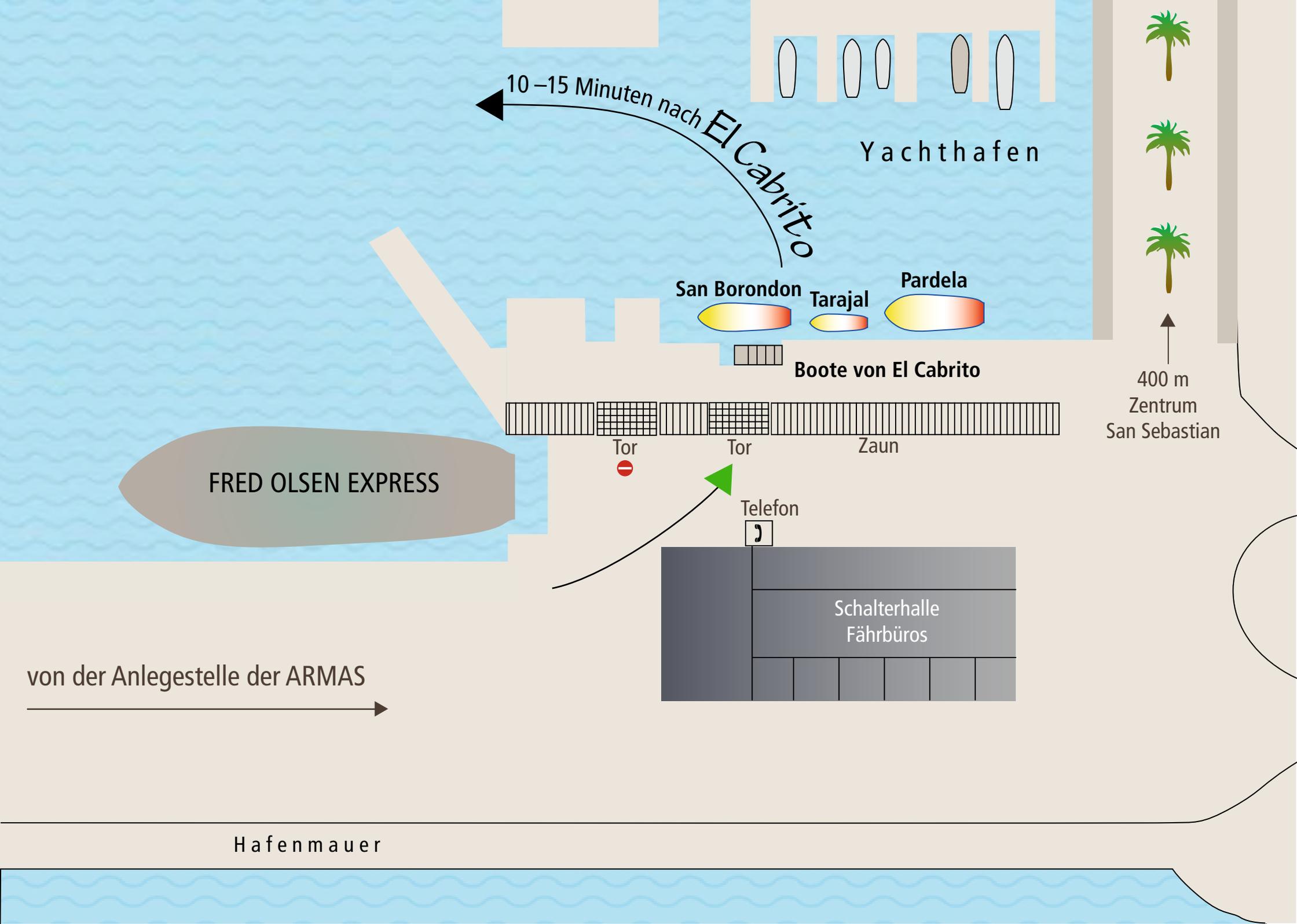
So erreichen Sie uns

Hotel Finca El Cabrito, s/n, 38800 San Sebastian de la Gomera | www.elcabrito.es

Telefon +34 922 145005 | Fax +34 922 871234 | info@elcabrito.es

Telefon von Teneriffa und La Gomera 922 145005





10-15 Minuten nach El Cabrito

Yachthafen

San Borondon Tarajal Pardela

Boote von El Cabrito

400 m
Zentrum
San Sebastian

FRED OLSEN EXPRESS

Tor

Tor

Zaun

Telefon

Schalterhalle
Fährbüros

von der Anlegestelle der ARMAS

Hafenmauer