

# Yogareise La Gomera

01-2019



ARDAS

STRESS AWAY



## Komm' wie Du bist

Atme und lebe die Sehnsucht Deines Herzens nach Lebendigkeit und Fülle!

Wir laden Dich in dieser Yogawoche dazu ein, die Freiheit und Tiefe Deines Atems zu erleben und die Tür Deines Herzens weit zu öffnen. Der Prana-Reichtum am Meer hilft Dir, Deinen Akku aufzuladen und an diesem sinnlichen Ort mehr in Kontakt mit Deiner Lebensfreude und der heilenden Kraft der Natur zu kommen.

Verbringe in diesem kleinen Paradies eine Woche mit Kundalini Yoga, einer traditionellen ganzheitlichen Yogaform bestehend aus Haltungen, Bewegung, Atmung und Klang, wo alle Sinne genährt werden und Du bestens versorgt wirst. Erlebe diesen 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. An drei Tagen bieten wir Sadhana vor Sonnenaufgang an. Abgerundet wird der Tag durch bewegte oder stille Meditationen oder einen Film. Einen Abend halten wir frei zur individuellen Gestaltung. Zusätzlich findet eine Bergwanderung statt. Herzlich Willkommen!

“Creation is ready to serve you, if you just be you.” Yogi Bhaijan

### 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](http://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.de](http://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](http://www.ardas.de)

[yogareisen.ardas.de](http://yogareisen.ardas.de)

## **Termin**

Anreise: Samstag, 05. Januar 2019  
Abreise: Samstag, 12. Januar 2019

## **Kosten**

Kursgebühr 349,00 € bei Anmeldung bis einschl. 31.10.2018, 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 unter  
[yogareisen.ardas.de](http://yogareisen.ardas.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., 05.01 – Sa., 12.01.2019**

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 31.10.18     389,00 € ab 01.11.18

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.: \_\_\_\_\_



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

Zimmer/Reihenhaus	30-40 m <sup>2</sup> mit eigenem Bad,	doppelt belegt	84,00 €
		einzel belegt	106,00 €
		dreifach belegt	77,00 €
Zimmer/Reihenhaus	20 m <sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> mit eigenem Bad)

Zimmer 14 m <sup>2</sup>		77,00 €
Zimmer 21 m <sup>2</sup>	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.