

Yogawurlaub auf Amrum

WEIT WERDEN
KRAFT TANKEN
ENTSPANNUNG
FINDEN

KUNDALINI- & YIN YOGA AM MEER
SA./SA. 22. – 29. MAI 2021



ARDAS



Der Blick wird weit, wenn man am Strand von Amrum steht. Der Wind und die kraftvollen Wellen pusten Körper und Seele durch. Die Elemente der Natur bringen die Energie zu Dir zurück – und natürlich unsere Yoga-Sessions, mit zwei Yogastilen: mit den Schätzen des **dynamischen Kundalini Yoga** entspannen wir Körper und Geist in ausgiebigen Körperübungen, Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. **Yin Yoga, ein sanfter und passiver Yin-Stil**, unterstützt das Lassen von körperlicher und geistiger Anspannung weiter.

Wir bieten zwei Yogasessions am Tag an. Bei schönem Wetter beginnen wir die Erste mit Breathwalk oder Pranayama am nahen Strand, die Zweite am späteren Nachmittag vor dem Essen. Am Abend lassen wir den Tag z.B. mit Meditationen aus unterschiedlichen Traditionen ausklingen. Dazwischen gibt es ausreichend freie Zeit für Dich.

*Herzlich
Willkommen*

Amrum ist eine wunderschöne Nordseeinsel, die sich ihren Inselcharme bewahrt hat. Watt- und Dünenlandschaften, ausgedehnte Strände, vorwiegend kleine Orte, viele traditionell reetgedeckte Häuser, Kiefernwälder ... zu Fuß oder mit dem Fahrrad erkundbar. Hier gibt es noch das angenehm-ursprüngliche Inselgefühl.

Wir wohnen in einer gepflegten Jugendstilvilla, dem „Haus Eckart“ in Wittdün. Der inseltypische Kniepsand fängt keine hundert Meter gegenüber der Villa an. Individuell eingerichtete Zimmer, ein Yogaraum mit Holzfußboden, ein wunderschöner Wintergarten ... erzeugen eine gemütliche Atmosphäre. Leckeres **vegetarisches, mit Liebe gekochtes Essen** rundet Dein Wohlbefinden ab.

Die Yogareise richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene. Unsere **langjährige Yoga-Erfahrung** als Lehrer und Ausbilder ermöglicht es uns jede*n Teilnehmer*in mit viel Herz da abzuholen, wo sie/er steht. Yoga bedeutet, Dich tief mit Dir zu verbinden, mit Achtsamkeit und Bewusstheit, frei vom Leistungsgedanken – **jeder kann Yoga**.

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 finde gern auf unserer WebSite.



ARDAS-Zentrum

Yoga & Bodywork
im Herzen von Ottensen
– SEIT 2002 –

Hohenesch 55 – 61 (im Hof)
22765 HH-Ottensen
Tel. 040 398 05 275
info@ardas-yoga.de

ARDAS-Imagevideo:
video.ardas-yoga.de

yogareisen.ardas-yoga.de



TERMIN

Anreise: **Samstag,**
22. Mai 2021 ab 17:00 Uhr
Abreise: **Samstag,**
29. Mai 2021, 11:00 Uhr

KOSTEN

Seminargebühr: 369,00 €

Unterbringung und reichhaltiges vegetarisches Essen

(2 Hauptmahlzeiten; weitestgehend in BIO-Qualität!):

DZ 68,00 €, EZ 76,00 € pro Person und Übernachtung

(das ARDAS übernimmt kostenfrei die treuhänderische Zimmervermittlung).

Kurtaxe: 2,60 € pro Übernachtung.

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-yoga.de. Maximale Teilnehmerzahl: 13.

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 den **ARDAS Yogurlaub auf Amrum** an:

Anreise: Sa., 22.05.2021, ab 17h00 (Welcome & Essen: ca. 18h30)

Abreise: Sa., 29.05.2021, 11h00 (nach Yogasession & Frühstück)

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

Seminargebühr: 369,00 €

Vor-/Nachname: _____

Anschrift: _____

Telefon (mobil): _____ eMail: _____

Unterbringung und reichhaltiges vegetarisches Essen:

(2 Hauptmahlzeiten (weitestgehend in BIO-Qualität), Getränke (verschiedene Tees, Wasser), Snacks):

im Einzelzimmer (EZ): 76,00 € pro Übernachtung (begrenzt verfügbar)

ja, wenn kein EZ mehr verfügbar ist, bucht mich bitte für ein **Doppelzimmer** (doppelt belegt)

im Doppelzimmer (DZ): 68,00 € pro Übernachtung (doppelt belegt).

Kurtaxe 2,60 € pro Übernachtung. Diese Reise umfasst 7 Übernachtungen.

Signifikante Nahrungsmittelunverträglichkeiten teile ich dem ARDAS bei Anmeldung mit.

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

Maximale Teilnehmerzahl: 13. Die Plätze werden in zeitlicher Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Die **Gesamtkosten** (Seminargebühr, Unterbringung & Essen, Kurtaxe) überweise ich innerhalb von 8 Tagen nach Erhalt der Anmeldebestätigung auf folgendes Konto:

ARDAS Zentrum, HASPA Hamburg, **IBAN:** DE82 2005 0550 1042 2220 40, **BIC:** HASPDEHHXXX

Die Unterbringungskosten werden dabei aus Vereinfachungsgründen treuhänderisch vom ARDAS vereinnahmt und ans Haus Eckart weitergeleitet.

Datenschutzhinweis des ARDAS: Deine Buchungsdaten werden von uns selbstverständlich strikt unter Beachtung der rechtlichen Bestimmungen (DSGVO) behandelt (vgl. www.ardas-yoga.de). Mit Deiner Buchung stimmst Du der Weitergabe der benötigten Daten an das Haus Eckart und ggf. deren Vertragspartnern zu, sowie im Rahmen einer Teilnehmerliste an die Mitreisenden (nur Kontaktdaten).

Ort, Datum, Unterschrift