



## **YOGA pure Urlaubswoche „Sattva – Ausgeglichenheit & Harmonie im Sein“**

Finca El Cabrito	San Sebastian de la Gomera	22.9. – 29.09.2012
Info und Anmeldung	Mag. Ulrike Trauner 0043 660 3643725	u.m.trauner@gmx.at
Seminarbeitrag		390,- €

Das Wort Yoga heißt verbinden. Wir verbinden uns mit dem festen Boden unter uns, spüren den weiten Raum der uns umgibt und sind durch den Atem mit unseren Innersten und der Außenwelt verbunden. Durch diese physischen wie energetischen Verbindungen erfahren wir Ganzheit und Einssein. In unseren täglichen Yogaeinheiten werden wir diese Verbindungen entwickeln, üben und einfach erleben.

Der Seminarablauf setzt sich aus einer frühen Morgen-Session, einer Vormittags-Session und einer Abend-Session zusammen.

Ein Hauptaugenmerk wird die Rückverbindung mit der Heilkraft der Seele unter Einbeziehung von Körper-, Atem- und Meditationsübungen sein. Die Nachmittage als auch der Mittwoch sind frei und alle TeilnehmerInnen können die Möglichkeit nutzen, die Insel näher zu erkunden, sich mit der kraftvollen Natur zu verbinden oder einfach am Meer auszuspannen.



**Klassische Asanas aus dem Hatha Yoga - Körperübungen zur Anregung und Ausgleich des Energieflusses**



**Pranayama - Atemübungen**



**Achtsamkeitsübungen und Meditation**



**Yoga Nidra – Yogische Tiefenentspannung**



## Anreise von Teneriffa nach El Cabrito

Ankunft möglichst am Flughafen **Teneriffa Süd** (Reina Sofía, TFS). Eine Anreise über den Nordflughafen (Rodeos, TFN) ist ungünstig, da die Fahrt von dort zum Fähr-Hafen Los Christianos mindestens 1,5 Std. beträgt. Von der Landung des Flugzeugs bis zum Erhalt des Gepäcks muss man 30 Min. rechnen. Fahrzeit der Busse zwischen Flughafen und Bushof Los Cristianos ca. 20 Min. (von dort noch etwa 15 Min. Fußweg zum Hafen).

Ein Taxi vom Flughafen zur Fähre kostet ca. 20 €, Fahrzeit ca. 20 Min. Es empfiehlt sich, den Preis vor der Fahrt auszumachen.

**Die Fähren** kosten je nach Abfahrtszeiten und Unternehmen zwischen 25 und 35 €. Die genauen Fährzeiten siehe [hier](#).

**Beim Ticketkauf beachten:** Es gibt für jede Fährgesellschaft einen eigenen Schalter. Manche Gesellschaften versuchen, den Reisenden sowohl die Existenz der anderen Unternehmen auszureden als auch gleich die Rückfahrt mit zu verkaufen, die man vielleicht gar nicht zu dieser Zeit brauchen wird.

In San Sebastián erwarten Sie unsere Bootsleute Pepe, Genaro, Jose-Maria oder Hector und bringen Sie mit unserem Boot "*San Borondon*" nach El Cabrito. Falls die Besatzung gerade nicht am Anleger ist, können Sie trotzdem schon mal Ihr Gepäck im Boot deponieren.

Für unsere Gäste kostet eine Fahrt mit dem Boot 4.-€, Kinder bis 5 J. gratis, ab 6 J. 2.-€

In El Cabrito übernehmen wir den Transport Ihrer Koffer vom Boots-Anleger bis in Ihr Zimmer. Damit wir das Gepäck gut zuordnen können, bitten wir Sie, die Koffer mit Ihrem Namen zu versehen.

Bitte teilen Sie El Cabrito vier Tage vor Ihrer Abfahrt per Fax, Telefon oder e-mail Ihre Flugankunftszeit mit, damit wir Ihre Überfahrt ab San Sebastián organisieren können.

Falls sich am Reisetag an den Ankunftszeiten etwas ändert, rufen Sie bitte noch mal kurz in El Cabrito an, damit wir uns auf neue Zeiten einrichten können.

**Telefon: 0034/922/14 50 05, Fax: 0034/922/87 1234,**

**e-mail: [info@elcabrito.es](mailto:info@elcabrito.es)**

Telefon von Teneriffa und Gomera aus: 922/14 50 05.

**Infos zur Insel La Gomera unter [www.lagomera-island.com](http://www.lagomera-island.com)**



## **Konditionen für Kurse und Seminare bei Teilnehmeranzahl ab 10 Personen**

**Preise pro Pers/Tag (Vollpension) ab 01.11.2010**

### Einzelzimmer (Bad im Flur - genutzt von 2 Zimmern)

Zimmer 14m <sup>2</sup> (Bergseite)	67,- €	
Zimmer 21m <sup>2</sup> (Meer-/Gartenseite)	77,- €	doppelt belegt: 67,- €

### Zimmer/Häuschen 20 m<sup>2</sup> mit eig. Bad

doppelt belegt	69,- €
einzel belegt	87,- €

### Zimmer/Häuschen 30-40m<sup>2</sup> mit eig. Bad

doppelt belegt	75,- €
einzel belegt	95,- €
dreifach belegt	65,- €



- Alle Preise sind inklusive Vollverpflegung, Obst und Getränke am Buffet den ganzen Tag.
- Kinder: 0-2 Jahre 10.-€, 3-5 Jahre 20.-€, 6 bis 12 Jahre 30.-€, 13 bis 17Jahre 50.-€.  
Die Rabatte gelten nur bei gleichzeitiger Buchung eines Erwachsenen pro Kind,
- Für Nachtfahrten mit unserem Boot zwischen San Sebastian und El Cabrito erheben wir 30.-€. pro Zimmer. (auch bei An- und Abreise vor 7.30h morgens und nach 20.30h abends)
- Der Wechsel der Häuser findet meist am Samstag statt. Wenn An- und Abfahrten an anderen Wochentagen sind, kann es sein, daß wir eine Zwischenübernachtung in San Sebastian organisieren müssen, um Überbuchungen zu vermeiden.
- Die Bezahlung erfolgt vor dem Aufenthalt per Überweisung auf unser deutsches oder spanisches Konto. Man kann allerdings auch hier in bar oder per Karte bezahlen.

*Ein Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt werden Stornokosten erhoben, die sich jeweils einschl. der genannten Tage vom Gesamtpreis wie folgt errechnen:*

bei Rücktritt bis zum 31. Tag vor dem Anknunftstag 30% vom vertraglich vereinbarten Preis,  
bei Rücktritt zwischen dem 30. und 8. Tag vor dem Anknunftstag 50% vom vertraglich vereinbarten Preis,  
bei Rücktritt ab dem 07. Tag vor dem Anknunftstag 70% vom vertraglich vereinbarten Preis.

Wenn Hin- oder Rückreise am gebuchten Tag wegen ungünstigen Flugzeiten oder schlechter See nicht möglich ist, entstehen Rücktrittskosten von 50% für diese Tage.

Reservierung und Buchung bei Martin Henke und Christel Staubitz

Finca El Cabrito, s/n, 38800 San Sebastian de la Gomera  
Tel.: 0034-922-14 50 05, Fax.: 0034-922-871234, e-mail: [info@elcabrito.es](mailto:info@elcabrito.es)