



## LANKA PRINCESS

In unserer schönen Yogahalle bieten wir täglich mehre Yoga- und Meditationsstunden mit unseren erfahrenen einheimischen Yogalehrern an. Diese Übungen ergänzen Ihre Ayurvedakur perfekt, Sie können aber auch teilnehmen ohne dass Sie eine Ayurvedakur gebucht haben.

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga. Im Hotel Lanka Princess wird Hatha Yoga praktiziert. Das Sanskritwort *Hatha* bedeutet „Kraft, Hartnäckigkeit, Unterdrückung“. Damit soll die Anstrengung unterstrichen werden, die notwendig ist, um das eigentliche Ziel zu erreichen. Weiterhin wird der Begriff als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien (heiß und kalt, männlich und weiblich, positiv und negativ, **Sonne = Tha und Mond = Ha**) gedeutet. Es handelt sich um eine Form des Yoga, die bereits im 15. Jahrhundert erwähnt wird, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt

### Tägliche Aktivitäten

Tai Chi	Täglich 07.15 – 08.00 Uhr; am Strand, bei Regen in der Yoga Hall
Yoga	Täglich 08.15 – 09.15 Uhr, Yoga-Hall, Anfänger max. 15 Personen
Yoga	Täglich 11.00 – 12.00 Uhr, Yoga-Hall, Fortgeschrittene, max. 15 Pers.
Yoga	Täglich 15:30 -16:30 Uhr, Yoga Hall, Anfänger max.15 Personen
Meditation	Täglich 09.30 – 10.00 Uhr, Yoga Hall, max. 15 Personen Täglich 12:15 – 12:45 Uhr, Yoga Hall; max. 15 Personen Täglich 14:30 - 15:00 Uhr, Yoga Hall, max. 15 Personen Täglich 16:30 - 17:00 Uhr, Yoga Hall, max. 15 Personen
Meditation	Dienstag 09.30 – 11.30 Uhr, auf der Insel, max. 8 Personen Freitag 14:30 – 16:30 Uhr, auf der Insel, max. 8 Personen Anmeldung im Ayurveda Center / Kosten für die Bootsfahrt zur Insel und zurück 200 RS pro Person

### Einzelunterricht gegen Gebühr

Yoga	Täglich Einzelstunden gegen Gebühr, pro Stunde (60 Min) € 16,00
Mediation	Täglich Einzelunterricht gegen Gebühr, 30 Min. € 16,00

### Gruppenkurse gegen Gebühr

Für Gruppen ab 4 Personen arrangieren wir gerne ein Programm das Ihre individuellen Wünsche berücksichtigt. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot. Nennen Sie uns Reiseternin, Reisedauer, Anzahl Teilnehmer und Ihren Programmwunsch.

Kontakt: [info@lankaprincess.com](mailto:info@lankaprincess.com)