



LANKA PRINCESS

AYURVEDA HOTEL SRI LANKA

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 und Mond) gedeutet.

Die Silbe „Ha“ steht für Sonne (Kraft, erhaltend), die Silbe „tha“ für Mond (Stille, kühlend).

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 Halle |
| Yoga | Täglich 08.15 – 09.15 Uhr, Yoga im Garten, Anfänger max.10 Pers. |
| Yoga | Täglich 11.00 – 12.00 Uhr, Yoga Halle, Fortgeschrittene, max.15 Pers. |
| Yoga | Täglich 15.30 – 16.30 Uhr, Yoga Halle, Anfänger max.15 Personen |
| Meditation | Täglich 09.30 – 10.00 Uhr, Yoga Halle, max. 15 Personen Täglich 12.15 – 12.45 Uhr, Yoga Halle, max. 15 Personen Täglich 14.30 – 15.00 Uhr, Yoga Halle, max. 15 Personen Täglich 16.30 – 17.00 Uhr, Yoga Halle, 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 |

Yoga oder Meditation (max.60 Min.) Einzelunterricht gegen Gebühr

| | | | | |
|----------------------|------------|----------|------------|----------|
| Probestunde/einmalig | 60 Minuten | 10,00 € | | |
| Einzelstunde | 60 Minuten | 17,00 € | 90 Minuten | 25,00 € |
| 3 er Set | je 60 Min. | 45,00 € | je 90 Min. | 63,00 € |
| 5 er Set | je 60 Min. | 72,00 € | je 90 Min. | 100,00 € |
| 8 er Set | je 60 Min. | 108,00 € | je 90 Min. | 152,00 € |
| 10 er Set | je 60 Min. | 130,00 € | je 90 Min. | 180,00 € |

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