



**RAFFLES**  
SEYCHELLES



## **Namasté mal 20 – Yogareise XXL**

**Übung mit dem Meister macht erst recht den Meister: Gäste des Raffles Seychelles auf Praslin erlernen nicht nur „die eine“, sondern auch die anderen Arten des Yoga**

*München / Praslin – 28. Juli 2021* – Ein echter Yogi kommt vielleicht nicht selten allein aber bietet dafür selten 20 verschiedene Yoga-Arten: Der indische Profi-Yogi Ajeesh Vijayan führt Gäste des Raffles Seychelles, ob Einsteiger oder Routinier, durch die verschiedensten Stufen des Yogas. Sei es unter offen gestalteten Yoga-Pavillons, am weißen Sandstrand oder auf der privaten Terrasse – die frische Luft und die malerische Kulisse des Indischen Ozeans ergänzen das Zusammenspiel von Körper und Geist. Sein Erfolgsgeheimnis: Neben seinem medizinischen Fachwissen setzt der Bewegungsspezialist der Insel auf eine Kombination aus Yoga, Meditation und gezielten Atemübungen. Weitere Informationen unter [www.raffles.com/seychelles](http://www.raffles.com/seychelles).

Einmal mit Profis arbeiten? Im Raffles Seychelles sogar jeden Tag: Mit der philosophischen Lehre in seinem Heimatland Indien aufgewachsen, schlug Ajeesh zunächst einen therapeutischen Weg im Ayurveda- und Spa-Bereich ein. Inzwischen verhilft er ganzheitlich interessierten Gästen bereits seit Jahren nicht nur mit diversen Yoga-Übungen, sondern auch mit umfangreichem Hintergrundwissen über Risiken und Verletzungsgefahren, bei täglichen Kursen zu mehr Ausgeglichenheit und Fokussiertheit im Alltag. Eine individuelle Beratung durch den Yogameister macht die Einheiten noch effizienter und genau an die persönlichen Bedürfnisse angepasst.

Tanz, Regeneration, Hitze – die Kursteilnehmer erwartet ein abwechslungsreiches Programm: Unter anderem beim tanzartigen „Kali Ray TriYoga“, denn hier liegt der Fokus auf den bekannten Atem- und Meditationsübungen von Yogaprofi Kali Ray, während das „Bikram Yoga“, auch „Hot Yoga“ genannt, aus 24 aufeinanderfolgenden Positionen beruht und dem Namen entsprechend bei 35 bis 40 Grad stattfindet. Ein etwas unkonventionellerer, aber umfangreicherer Yogastil ist der sogenannte „Viniyoga“, der sich nach der aktuellen Lebenssituation, dem Alter sowie auch dem geistigen und seelischen Gesundheitszustand des Praktizierenden richtet. Vor allem für Gäste, die sich von Verletzungen oder Operationen erholen ist diese Form des Yoga genau das Richtige. Für erfahrene Yogis, die direkt nach dem Aufwachen oder bei Sonnenuntergang eine Yogastunde ganz für sich alleine abhalten möchten, steht in den Villen eine Yogamatte für eine Session auf der privaten Terrasse bereit. Übrigens, aufgrund der Ausrichtung des Resorts haben fast alle Villen direkten Blick auf den Sonnenaufgang über dem Indischen Ozean.



**RAFFLES**  
SEYCHELLES

### **Über Raffles Seychellen**

Willkommen im Paradies: Das edle Raffles Seychelles liegt auf der Insel Praslin mit Blick auf den Indischen Ozean. Ausschließlich Villen warten hier auf Gäste, die die einmalige Natur der Seychellen lieben. Der Nationalpark Vallée de Mai ist nicht nur Heimat der Seychellenpalme Coco de Mer, sondern auch ein UNESCO Weltnaturerbe. Egal, ob Honeymooner, Gourmet oder Abenteurer – im Raffles Seychelles kommen alle auf ihre Kosten. Direkt ums Eck liegt einer der bekanntesten Strände der Welt: Anse Lazio. Absolute Privatsphäre garantieren die 86 Villen, die alle einen eigenen Pool und einen Traumblick bieten. Das gilt auch für die Restaurants, wo das Beste der lokalen Küche der Seychellen mit internationaler Gourmetküche verschmilzt. Weitere Informationen unter [www.raffles.com/seychelles](http://www.raffles.com/seychelles).

Die Bildrechte liegen bei *Raffles Seychelles*. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von *Raffles Seychelles* verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

#### **Buchungskontakt:**

Raffles Seychelles  
Anse Takamaka  
Praslin  
Seychelles  
Telefon: +248 4296 000  
[praslin@raffles.com](mailto:praslin@raffles.com)  
[www.raffles.com/seychelles](http://www.raffles.com/seychelles)

#### **Presse- und Fotoanfragen:**

segara Kommunikation® GmbH  
Sarah Hameister & Aline Vitzthum  
Harmatinger Straße 2  
D-81377 München  
Telefon: +49 (0) 89 552 797 60  
[sh@segara.de](mailto:sh@segara.de) & [av@segara.de](mailto:av@segara.de)  
[www.segara.de](http://www.segara.de)