



22. – 25. Juni 2017
BAD DÜRRNBERG
 Salzburger Land

Meditative YOGATAGE

mit **Florian Palzinsky & Daniela Wolff**

YOGA & MEDITATION

Diese Yogatage sind sowohl **ANFÄNGER** als auch **ERFAHRENE**, um den ganzheitlichen Aspekt von **Meditation & Yoga** zu erleben. Dabei geht es in erster Linie um die Entfaltung einer grundlegenden meditativen Achtsamkeit. Atem- und Entspannungs-Übungen, Philosophie und Gesundheits-Themen vertiefen die spirituelle Erfahrung. Zusätzlich gibt es die Gelegenheit, vegetarische **Energie-Küche** kennen zu lernen.

Zusätzlich gibt es **Ayurvedische Massagen** (Bernadette: www.ayurveda4you.at), **Spa, Sauna, Schwimmteich, Wanderwege**, etc.

Florian ist seit 2004 Yoga- & Meditations-Lehrer mit umfassenden Ausbildungen in Europa und Asien; früher war er buddhistischer Mönch.

Daniela hat ihre Ausbildung zur Ayurveda-Köchin in Indien absolviert und bietet Kochkurse & Ernährungsberatung an.

ZEITEN Beginn: Do, 9:00 Uhr / Ende: So, 12 Uhr
 Unterricht: Do: 9:00 - 13:00 Uhr,
 Fr - So: 7:30 - 11:15, Fr / Sa: 16:30 - 18:30 Uhr
 Ernährungs-Nachmittag: So: 16:00 - 18:30 Uhr



Kranzbichl Hof

5422 Bad Dürrenberg

Über dem Salzachtal auf 830m Höhe, liegt das 4-Stern Hotel mit Kraftplätzen im großen Gartenpark.

KOSTEN ab € 540

(inkl. Yoga-Unterricht, 3 Übernachtungen & vegetar. Bio-Verpflegung & Vorträge)
 Auch einzelne Tage sind buchbar mit/ohne Übernachtung. Weitere Infos siehe Webseite.

INFOS & ANMELDUNG

www.yogaundmeditation.at

www.danielawolff.com

www.kranzbichlhof.net

Tel: +43 (0)699 10121706

E-Mail: gabi@yogaundmeditation.at