



Am **Sonntag,**  
**5. November 2017**  
 in **LINZ**

# PRANAYAMA & MEDITATION

“Vom bewegten Atem zum zeitlosen Bewusstsein”

mit **Florian Palzinsky**

**DER WORKSHOP** ist für alle, die eine Sehnsucht haben, durch Atem tiefer mit Yoga, Meditation und sich selber in Kontakt zu kommen. Dabei geht es nicht nur um klassische Pranayama-Übungen, sondern auch um feinere Aspekte des Atems und der buddhistischen Atembeobachtung. Dadurch können wir *Prana* als Lebensenergie neu wahrnehmen, übliche Gedankenbewegung (*Rajas*) und Alltagserschöpfung (*Tamas*) transzendieren und zeitloses Selbst-Bewusst-Sein (*Sattva*) erfahren.

Florian geht in seinem lebendigen und praktischen Unterricht gezielt auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmer ein und gibt Anregungen und Handouts zu einer weiterführenden Selbstpraxis.

Yoga- und Meditationserfahrung sind von Vorteil, aber für die Teilnahme keine Voraussetzung.

**Florian** lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Seit 2004 ist er freiberuflicher Meditations- und Yoga-Lehrer. Seine umfassenden Ausbildungen und Erfahrungen erhielt er in Asien, Europa und Australien und bei seinen regelmäßigen Aufenthalten in Indien.



Landstraße 84 | **4020 Linz**

### ANMELDUNG & INFOS

info@yogalounge.at

0680 / 1077160

[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)

[www.yogalounge.at](http://www.yogalounge.at)

**ZEIT** Sonntag, 9 – 17 Uhr

### KOSTEN

Normalpreis: € 105

Yogalounge-Mitglieder: € 95