

8. Dezember 2017

# ADVENT-MEDITATIONSTAG

“Einkehr & Stille”

mit **Florian Palzinsky**

**Dieser MEDITATIVE WORKSHOP** ist für alle, die gerade in dieser Jahreszeit eine Sehnsucht nach Innehalten und Stille haben. Durch gezielte Meditations-Übungen nähern wir uns der zeitlosen Präsenz, die hinter dem lärmenden Geist und Alltag liegt. Um Unruhe und Trägheit leichter zu transzendieren, werden neben Meditationsmethoden auch einfache Atem- und Körper-Übungen integriert.

Der lebendige **UNTERRICHT** und ausführliche Unterlagen bieten Inspirationen für eine weiterführende Selbstpraxis, und um Wissen in Weisheit und spirituelle Erfahrung in den Alltag zu transformieren. **Daniela Wolff** ([www.danielawolff.com](http://www.danielawolff.com)) wird den Workshop kulinarisch bereichern

**FLORIAN** lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Seit 2004 ist er frei-beruflicher Yoga- & Meditations-Lehrer mit umfassender Ausbildung in Europa, Indien und Australien.

**Nächste Mühlen-Veranstaltungen:**  
Oster Yoga-Retreat: 28.3. – 1.4.2018

**OEDMÜHLE** im  
**MONDSEELAND**

**SALZKAMMERGUT**

A 4893 Zell am Moos, Kasten 31  
[www.millretreats.at](http://www.millretreats.at)

**ZEITEN:** FR: 9:00 - 17:30 Uhr  
Mittagspause: 13:00 – 15:00 Uhr

**KOSTEN**

€ 80: Unterricht

€ 20: Vegetar. Mittagessen & Tee

**INFOS & ANMELDUNG**

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

Gabi Weisshaar:

+43 699 10121706

[gabi@yogaundmeditation.at](mailto:gabi@yogaundmeditation.at)

