



14./15. Oktober  
in **WIEN**

## MEDITATIONS & YOGA-TAGE

“Von Körper & Atem zum zeitlosen Bewusstsein”  
mit **Florian Palzinsky**



YogaPraxis

Hahngasse 20 | 1090 Wien

### SCHWERPUNKTE

**SA:** Asana, Pranayama & Meditation

**SO:** Meditation & Philosophie

*Die Teilnahme an beiden Tagen und Yoga- & Meditationserfahrungen sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung!*

**ZEITEN** SA / SO: 9 – 17 Uhr

**KOSTEN Beide Tage** € 160

Samstag oder Sonntag € 90

Vegetarisches Bio-Mittagessen € 17

Mittagspause: 13:00 – 14:45 Uhr

### INFOS & ANMELDUNG

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

[www.yogapraxis.org](http://www.yogapraxis.org)

[birgit.fetty@gmail.com](mailto:birgit.fetty@gmail.com)

Mb: 0650 6019708

**13.10.:** Meditationsabend in Hietzing  
18:30-20:30 Uhr: [www.sattvayoga.at](http://www.sattvayoga.at)

In diesen beiden **WORKSHOP-TAGE** geht es darum zusammenhängende Aspekte von Meditation, Yoga, Atem und Philosophie zu vertiefen, um mit sich und dem Leben bewusster in Kontakt zu kommen. Bei den **Asanas** wird Bewegung mit Innehalten und nach innen Lauschen verbunden. Durch klassisches **Pranayama** und feinere Aspekte der Atembeobachtung wird *Prana* als Lebensenergie bewusster wahrgenommen. Bei der **Meditation** geht es um Konzentration und um Selbst-Bewusstsein. Die lebensnahe **Philosophie** wird einen nachvollziehbaren Bogen zwischen Yoga, Buddhismus und dem Alltag spannen.

Florian geht in seinem lebendigen Unterricht gezielt auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein und gibt Anregungen zur Selbstpraxis.

**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.