

Donnerstag 9.11

Anreise ab 13.00 Uhr

Freitag 10.11 8:00 – 9:00 Uhr Morgen-Session  
und 10:00 – 12:30 Uhr Vormittags-Session  
Samstag 11.11 15:00 – 17:30 Uhr Nachmittags-Session  
19:30 – 20.30 Uhr Abend-Session

Sonntag 12.11 8:00 – 9:00 Uhr: Morgen-Session  
10:00 – 12:30 Uhr: Vormittags-Session

Abreise bis spätestens 14.30 Uhr

**Gesamtkosten: € 490,00** pro Person im DZ

(inkl. Unterricht, Unterkunft & Verpflegung)

- 3x Übernachtungen im DZ Alpine Classic mit Frühstück
- 3x 5-gängiges vegetarisches Abendmenü (DO-SA)
- 3x vegetarischer Mittags Light Lunch (FR-SO)

**Einzelzimmer Zuschlag:** 3 x € 18 = € 54

Es besteht natürlich auch die Möglichkeit mit Partner anzureisen, die das umfangreiche Wellnessangebot des Hotels genießen können.

**Spezialangebot für Partner:**

**Ab € 270 inkl.** (3 Nächte, 3/4 Pension, SPA Nutzung)

Nähere Infos und Buchung unter:

Tel.:+43 6432 6394-0

[info@hotel-tirol.at](mailto:info@hotel-tirol.at) & [www.hotel-tirol.at](http://www.hotel-tirol.at)

# *Intuition statt Leistung*

**Yoga & Meditations-Retreat  
für Männer  
mit Florian Palzinsky**

**Freitag 9.11. - Sonntag 12.11.2017**

**IMPULS HOTEL TIROL  
Bad Hofgastein**

## **Yoga & Meditation für Männer - Herausforderung, Chance, Stütze fürs Leben**

Bei diesem Retreat geht es nicht nur um Yoga und Meditation, sondern auch darum, dass man(n) sich ehrlich in seiner Männlichkeit und Verletzlichkeit zeigt.

Was sind Ursachen für Leid und Unzufriedenheit?  
Was für Sehnsüchte sind da, und welche Not-Wendigkeiten, um mit sich und dem Leben besser in Kontakt zu kommen?

Was für eine Stütze kann dabei Yoga, Meditation und Spiritualität sein, und wie ist es möglich, dies auch im Alltag umzusetzen?



Gemeinsam werden unterschiedliche Praktiken und deren theoretischen Hintergrund kennen gelernt und vertieft.

Dabei geht es nicht nur um den physischen Aspekt des Yoga (Asana), sondern auch um Meditation, Atemübungen (Pranayama), Entspannung und um eine praktische Philosophie, die auch in dieser materiellen und leistungsorientierten Welt ihre Gültigkeit hat.

Falls ernsthaftere körperliche oder mentale Einschränkungen vorhanden sind, sind diese vorab mit Florian abzuklären!

(Es wird empfohlen, dass die Teilnehmer während des Retreats auf Fleisch und Alkohol verzichten.)

Nähere Infos zu Florian:

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