



**Mai 2018 -
November 2019**

BAD DÜRRNBERG
Salzburger Land

MEDITATIONS & YOGA INTENSIV TRAINING

mit **Florian Palzinsky & Daniela Wolff** **Kranzbichl Hof**

www.kranzbichlhof.net

5422 Bad Dürrenberg

Über dem Salzachtal auf 830m Höhe, liegt das 4-Stern Hotel mit Kraftplätzen, Gartenpark, Badeteich und Wellnessbereich.

Termine:

Block 1: 23. – 27. Mai 2018

Block 2: 07. – 11. November 2018

Block 3: 15. - 19. Mai 2019

Block 4: 06. – 10. November 2019

Unterrichtszeiten:

7:30 - 8:30 / 9:15 - 13:00 / 15:00 - 18:00

DO und SA: 19:00 - 20:30

Beginn: MI, 9:00 / Ende: SO, 14:00

Kosten

Unterricht: € 1500 (€ 375 / Block)

Verpflegung: € 760 (€ 190 / Block)

Unterkunft: ab € 880 (ab € 220 / Block)

Anmeldung & Infos

+43 (0)699 81368454

simplewisdom@gmx.at

www.simple-wisdom.net

Diese **Weiterbildung** präsentiert eine grundlegende und abgerundete Vertiefung wichtiger Aspekte von Meditation und Yoga und deren Umsetzung im Alltag. Die unterschiedlichen spirituellen, philosophischen und psychologischen Themen laden ein, Wissen in Erfahrung und Weisheit zu transformieren. Unterschiedliche Meditationsmethoden, Yogaübungen, Pranayama, Philosophie und Lebensweise sind Schwerpunkte, um die TeilnehmerInnen mit sich in Kontakt und mit dem Leben in Einklang zu bringen.

Das Training ist speziell für . . .

- jene, die eine **spirituelle Sehnsucht** haben, den wichtigsten Lebensfragen Raum zu geben.
- **Meditations- und Yoga-Praktizierende**, die ihre Übungen und ihr Wissen ergänzen wollen.
- **YogalehrerInnen** (und jene in Ausbildung), die ihren Unterricht verfeinern und vertiefen wollen.

Aufbau: Die 4 Blöcke à 4,5 Tage von insgesamt 170 Unterrichtseinheiten sind aufbauend und beinhalten unterschiedliche Schwerpunkte. Ergänzend gibt es Unterrichtsmaterial, Filme, etc.

Florian ist seit 2004 freiberuflicher Yoga- & Meditations-Lehrer mit umfassender Ausbildung in Europa, Indien und Australien. Er lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Regelmäßige Reisen nach Indien und die Lehre Sri Ramana Maharshis sind essentielle Stützen in seiner spirituellen Praxis.

Daniela, die in Indien ausgebildete Ayurveda-Köchin, wird das Retreat mit köstlich vegetarischer Bio-Energieküche und praktischen Ernährungstipps bereichern. www.danielawolff.com



SCHWERPUNKTE

Meditation

- Übungen zur Überwindung von Trägheit und Unruhe und zur Kultivierung von Wachheit und Gelassenheit
- Umgang mit Meditations-Hindernissen und Bewusstwerdung meditativer Stützen
- Einsichtsmeditation (*Vipassana*) über Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Ichlosigkeit
- Atem als Zugang zur Lebensenergie und als Anker für das Hier & Jetzt
- Gehmeditation und Körper- / Energieübungen
- *Yoga-Nidra* und Entspannungsübungen
- Meditation über Essenz, Liebe, Dankbarkeit, Vergänglichkeit, Tod, seelisches Erforschen
- Meditation in Stille



Yoga-Asanas & Pranayama

- Anatomisch sichere und sinnvolle Asanas um Sensibilität, Potential, Grenzen und psychosomatische Zusammenhänge zu erfahren
- Haltungen / Sequenzen zur Dehnung, Balance, Kräftigung, Entspannung, Ausdauer, Konzentration und Gelassenheit
- Pranayama zur Stimulierung der Lebensenergie und als Tor zur Meditation, Augenübungen

Philosophie, Spiritualität & Ayurveda

- Ethik als Grundlage des spirituellen Weges
- Inspirationen um Wissen in Weisheit und spirituelle Praxis in den Alltag umzusetzen.
- Reflexion über Sinn & Wert des Lebens und die existentiellen Grenzen
- Achtsames Zuhören und Kommunizieren
- Vergleich: Buddhismus und Yoga
- Irrtümer und Gefahren von Yoga / Meditation
- Lehre des Ayurveda, Ernährungs- & Kochtipps



DETAILS

Die Voraussetzungen ist eine Yoga- oder Meditationspraxis von mindestens 2 Jahren und die verbindliche Anmeldung für alle 4 Blöcke. Es wird empfohlen, zumindest eine Veranstaltung von Florian besucht zu haben.

Der Unterricht geht gezielt auf die einzelnen Teilnehmer und die Gruppe ein. U.a. wird durch Partnerübungen die individuelle Praxis vertieft und reflektiert. Am Ende des Trainings wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

Unterkünfte: In der Oedmühle oder in nahegelegenen Pensionen / Bauernhöfen.

Weitere Infos: siehe Anmeldeformular oder auf Anfrage.



Literatur-Empfehlungen

„Sei, was du bist!“, Sri Ramana Maharshi
„Stille des Herzens“, Robert Adams
„Kein Pfad“, Richard Stiegler
„Die zehn Lebensempfehlungen des Yoga“, Alexander Kobs
„Das Yoga Buch“, Osho
„Yoga Kontrovers“, Mathias Tietke
„Schatten auf dem Pfad“, Abdi Assadi

