

MEDITATION, YOGA & PHILOSOPHIE WORKSHOP

“Vielfalt & Sinn des Lebens”

13. / 14. Okt. 2018
mit Florian Palzinsky

MEDITATION
YOGA & PHILOSOPHIE

Bei diesem **WORKSHOP** geht es um essentielle meditative und philosophische Aspekte von Yoga und Spiritualität. Wir werden uns u.a. folgenden Themen in Theorie und Praxis annähern und Zusammenhänge zum Alltag herstellen:

- 3 Bewusstseinszustände
- 4 Schätze des Menschseins
- 3 Realitäten
- 3 Zugänge zum Herzen

Durch philosophische Grundlagen, Meditation, Pranayama, gemeinsamen Austausch und durch Körper- und Energieübungen soll uns bewusst werden, wie vielfältig und tiefgründig unsere menschliche Existenz tatsächlich ist.

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

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



Hahngasse 20 | 1090 Wien

ZEITEN SA / SO: 9 – 17 Uhr
Mittagspause: 13:00 – 14:45 Uhr

Yoga & Meditationserfahrung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung!

KOSTEN Beide Tage € 170
I Tag € 95

Mittagessen: SA: Catering € 12
SO: Energieküche & Chai: € 17
(www.danielawolff.com)

INFOS & ANMELDUNG

www.yogaundmeditation.at

www.yogapraxis.org

birgit.fetty@gmail.com

Mb: 0650 6019708

Meditations-Abend: www.yoga8.at
FR, 27.4.: 18 – 20 Uhr