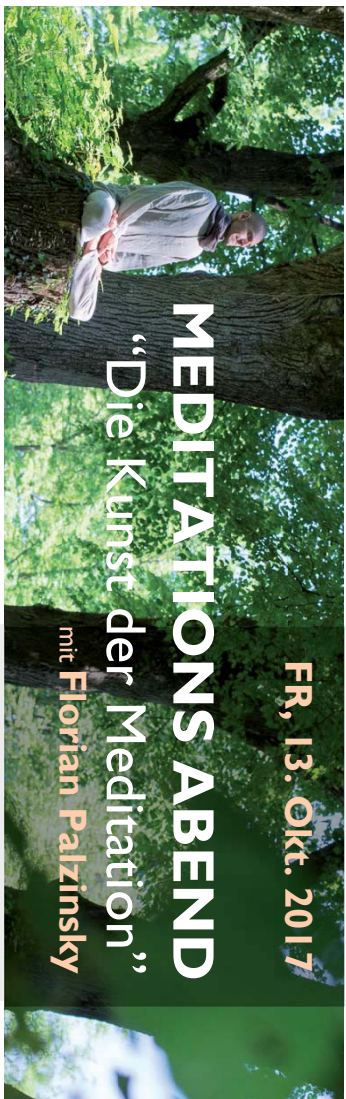


FR, 13. Okt. 2017

MEDITATIONS ABEND

„Die Kunst der Meditation“

mit Florian Palzinsky



Yoga8 Studio

1080 Wien

Albertgasse 33

Zeit 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten € 25

Infos & Anmeldung

www.yoga8andmeditation.at

www.yoga8.at

mueckler.martina@gmx.at

Mb: 0676 6275669

Zusätzlich von 16 - 18 Uhr:
„Food for the Mind“
www.daniela wolff.com
 Kombipreis: € 40



MEDITATION

in PRAXIS & THEORIE

Diese Abendinhalte ist für jene, die eine Sehnsucht nach Bewusstsein und innerer Stille haben. Durch gezielte Meditations-Übungen und entsprechenden Erklärungen nähern wir uns jener zeitlosen Präsenz, die hinter dem lärmenden Geist und Alltag liegt.

Florian geht in seinem lebendigen und praktischen Unterricht gezielt auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmer ein und gibt Anregungen zu einer weiterführenden Selbst-Praxis.

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.

Weitere Veranstaltung in 1090 Wien:
 Meditations & Yoga wochene: 14./15. Okt.:
www.yoga8praxis.org

daniela wolff



Food for the mind

Essen für die innere Harmonie



Wie beeinflusst Nahrung unser geistiges und spirituelles Wohlbefinden?

Die tägliche Nahrung beeinflusst nicht nur den Körper sondern in hohem Maße auch unsere geistigen Kapazitäten und unseren inneren Frieden. Unabhängig von biochemischen Bestandteilen wie Vitaminen und Nährstoffen einerseits und Texturen und Geschmack des Essens andererseits, gibt die Nahrung Energie, Vitalität, Harmonie und Klarheit auf mentaler Ebene.

Einen großen Einfluss spielen dabei die Komponenten der Ernährung, die Harmonie (Sattva), Stimulation (Rajas) und Ignoranz (Tamas) ermöglichen.

Wie das alles zusammenhängt, welche Nahrung einen klaren Geist macht und wie man in dieser komplexen Welt dem täglichen Overload entgeht, das ist Inhalt dieses Vortrags.

VORTRAG IN WIEN

13. OKTOBER 2017

ORT

YOGA 8



Yoga8 / Albertgasse 33
 Asien, Indien & Achtsamkeit

Albertgasse 33
 2. Hinterhaus -
 Gartenvilla 2. Stock
 1080 Wien
 erreichbar mit Linie 2,5,33
 sowie U6 Josefstädterstrasse

ZEIT

Fr. 13.10., 16 bis ca. 18 Uhr

INFOS UND ANMELDUNG

Martina Mückler
 mueckler.martina@gmx.at
 +43 676 6275669
www.yoga8.at

KOSTEN 25 Euro

SPECIAL RATE

Vortrag UND Meditationsabend
 mit Florian Palzinsky
„Die Kunst der Meditation“
 18.30-20.30 Uhr

40 Euro für beide Einheiten

DANIELA WOLFF

ist Ernährungsberaterin (IFE)
 und hat fünf Jahre als Beraterin
 in Ayurvedahotels auf Sri Lanka
 gelebt und gearbeitet.

Ab 2009 bis 2011 folgte eine
 mehrmonatige Weiterbildung in
 ayurvedischer Ernährung und
 Kochen in Kerala/Indien anhand
 der traditionellen Ayurveda-
 Texte.

Seit 2010 Vorträge, Kochkurse
 und Köchin für Seminare und
 Veranstaltungen.



Weitere Infos unter
www.daniela wolff.com

