

# MEDITATIONS & YOGA WORKSHOP

“Die Kunst der spirituellen Praxis”  
10. – 13. Mai 2018  
mit Florian Palzinsky

Bei diesen **WORKSHOP** geht es darum die zusammenhängende Aspekte von Meditation, Yoga, Atem und Philosophie zu vertiefen, um bewusster mit sich und der eigenen Praxis in Kontakt zu kommen. Bei der **Meditation** geht es um Achtsamkeit und zeitloses Selbst-Bewusst-Sein. Einfache **Asana** werden mit Innehalten und Lauschen verbunden. Mit Hilfe von **Atem & Pranayama** wird Lebensenergie tiefer erfahrbar, und lebensnahe **Philosophie** spannt den Bogen zwischen Yoga, Buddhismus und dem Alltag.

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 Indien.

**Weiterbildung in 4 Blöcken à 4 ½ Tage:  
Yoga-Meditations-Intensiv-Training**  
Mai 2018 – Nov. 2019 im Land Salzburg

**Herbst-Workshop in Wien: 13./14. Okt.18**



Hahngasse 20 | 1090 Wien

## SCHWERPUNKTE

**SA:** Meditation, Pranayama & Asana

**SO:** Meditation & Philosophie

*Yoga & Meditationserfahrung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung!*

**ZEITEN** SA / SO: 9 – 17 Uhr

**KOSTEN** Beide Tage € 165

Samstag od. Sonntag € 95

Vegetar. Bio-Mittagessen € 17/Tag

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