

Mai 2020 –
November 2021

MEDITATIONS & YOGA INTENSIV TRAINING

mit **Florian Palzinsky**
und **Daniela Wolff**

Diese **Weiterbildung** präsentiert eine grundlegende und ganzheitliche Vertiefung von Meditation und Yoga. Neben meditativen Praktiken und Asanas werden Atem- und Pranayama-Übungen, yogische und buddhistische Philosophie, Ayurveda und Ernährung, alltagsbezogene Psychologie und andere relevante Bereiche für eine ausgeglichene Lebensweise vermittelt. Auf vielfältige Weise geht es darum, Theorie in Erfahrung und Wissen in Weisheit zu transformieren, um mit sich und dem Leben in Einklang zu kommen.

Das Training ist speziell für . . .

- jene, die den wichtigsten **spirituellen Lebensfragen** Raum geben und Antworten finden wollen.
- **Meditations- und Yoga-Praktizierende**, die ihre Erfahrung und ihr Wissen vertiefen und ergänzen wollen.
- **YogalehrerInnen** (und jene in Ausbildung), die ihren Unterricht verfeinern und erweitern wollen.

Aufbau: Die 4 Blöcke mit unterschiedlichen Schwerpunkten und 180 Unterrichtsstunden bauen aufeinander auf und beinhalten ausführliches Unterrichtsmaterial, Filme, Gastdozenten, 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 und in seinem Unterricht.

Daniela, die in Indien ausgebildete Ayurveda-Köchin, wird ein fein abgestimmtes vegetarisches Menü zusammenstellen und das Training mit Ernährungs-Infos und praktischen Tipps bereichern. www.danielawolff.com.

Oedmühle

Mondseeland

A 4893 Zell am Moos
www.millretreats.at

Die Mühle liegt im Alpenvorland nahe dem Irrsee und ist von natürlichen Bachläufen und Wiesen umgeben.

Termine

Block 1: 06. – 10. Mai 2020
Block 2: 04. – 08. November 2020
Block 3: 05. – 09. Mai 2021
Block 4: 03. – 07. November 2021

Unterrichtszeiten

7:30 - 8:45 / 9:30 - 13:15 / 15:15 - 18:00
DO/SA/evtl. FR: 19:00 - 20:30
Beginn: MI, 9:00 / Ende: SO, 14:00

Kosten

Unterricht: € 1.500 (od. € 400 / Block)
Verpflegung: € 840 (€ 210 / Block)
Unterkünfte gibt es in der Oedmühle und in Pensionen in der Umgebung ab ca. € 110 / Block

Anmeldung & Infos

+43 (0)699 81368454
florian@yogaundmeditation.at
www.yogaundmeditation.at





Schwerpunkte des Trainings

MEDITATION

- Übungen zur Überwindung von Trägheit und Unruhe und zur Kultivierung von gelassener Achtsamkeit
- Umgang mit Meditations-Hindernissen und Bewusstwerdung meditativer Stützen
- Einsichtsmeditation (*Vipassana*) über Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Ichlosigkeit
- Atem als Zugang zur Lebensenergie und als Anker für die Gegenwart
- Meditation in Stille, Gehmeditation
- *Yoga-Nidra* und Entspannungsmethoden
- Meditation über Essenz, Liebe, Vergänglichkeit, Dankbarkeit und Tod
- Gegenwärtiges und seelisches Erforschen

YOGA, ASANAS UND PRANAYAMA

- Die 4 Bereiche des Yoga
- Körper- und Energieübungen
- Sinnvolle Asanas, um Bewusstheit, Potential und psychosomatische Zusammenhänge zu vertiefen
- Haltungen und Sequenzen zur Dehnung, Balance, Kräftigung, Entspannung, Ausdauer und Konzentration
- Pranayama zur Stimulierung der Lebensenergie und als Tor zur Meditation

PHILOSOPHIE, SPIRITUALITÄT, AYURVEDA UND GESUNDHEIT

- Ethik als Grundlage des spirituellen Weges
- Die 3 Gunas als praktischer Lebenskompass
- Reflexion über Sinn und Wert des Lebens und dessen existentiellen Grenzen
- Achtsames Zuhören und Kommunizieren
- Vergleich von Buddhismus und Yoga
- Irrtümer und Gefahren von Yoga, Meditation und Spiritualität
- Lehre des Ayurveda und ayurvedische Ernährung in der spirituellen Praxis, Kochtipps
- Gesundheitsempfehlungen und Augentraining

Die Voraussetzung ist eine Yoga- und/oder Meditationspraxis von mind. 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. Die persönliche Praxis wird u.a. durch Partnerübungen und Austausch vertieft und reflektiert. Auf Wunsch wird am Ende des Trainings eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

