

# MEDITATIONS- YOGA- WEITERBILDUNG

## MONDSEELAND

### Salzkammergut



mit **Florian Palzinsky & Daniela Wolff** in der **Oedmühle**

Diese **3 Module** kannst du einzeln oder zusammen buchen:

- „**Die Kunst der spirituellen Praxis**“  
**18. - 22.11.2020**
- "**Buddhismus & Yoga: Ähnlichkeiten und Unterschiede**": **23. - 27.06.2021**
- "**Grundlagen & Vielfalt der Meditation**"  
**17. - 21.11.2021**

#### Teilnahmebedingung:

- 1) Du hast schon eine Veranstaltung von Florian besucht.
- 2) Du hast mindestens 3 Jahre Erfahrung in Meditation und Yoga.

#### Diese Weiterbildung ist speziell für ...

- jene, die wichtigen **spirituellen Themen** Raum geben wollen.
- **Meditations- und Yoga-Praktizierende**, die ihre Erfahrung und ihr Wissen vertiefen wollen.
- **Yogalehrer\*innen** (und jene in Ausbildung), die ihren Unterricht verfeinern und ergänzen wollen.

Jedes dieser **Module** beinhaltet grundlegende und vertiefende Aspekte von Meditation und Yoga (Asanas, Pranayama, Energieübungen, etc.) sowie Themen zu essentiellen Lebensfragen, die wir aus philosophischer, psychologischer und gesundheitlicher Perspektive beleuchten. Gemeinsamer Austausch, zahlreiche Handouts und Infos werden dich dabei unterstützen, Theorie in Erfahrung und Wissen in Weisheit zu transformieren.

**Daniela Wolff** wird das Retreat kulinarisch bereichern und Sessions über Ayurveda und sattvische Ernährung halten. ([www.danielawolff.com](http://www.danielawolff.com))

An den Freitagen sind **Mantra-Abende** auf Spendenbasis geplant.

[www.millretreats.at](http://www.millretreats.at)

**4893 Zell am Moos, OÖ**

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

#### Unterrichtszeiten:

7:30 - 8:45 / 9:30 - 13:15 / 15:15 - 18:00  
DO und SA: ab 19:00  
Beginn: MI, 9:00 / Ende: SO, 14:00

#### Unterrichts-Kosten

1 Modul: € 425 / 2 Module: € 830  
3 Module: € 1.200

Zzgl. **Verpflegung**: € 210 pro Modul

#### Anmeldung & Infos

[florian@yogaundmeditation.at](mailto:florian@yogaundmeditation.at)  
[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)

**Unterkunft** ist extra zu buchen:

In der Oedmühle (2-Bett-Zimmer)  
oder Pensionen in der Umgebung.

