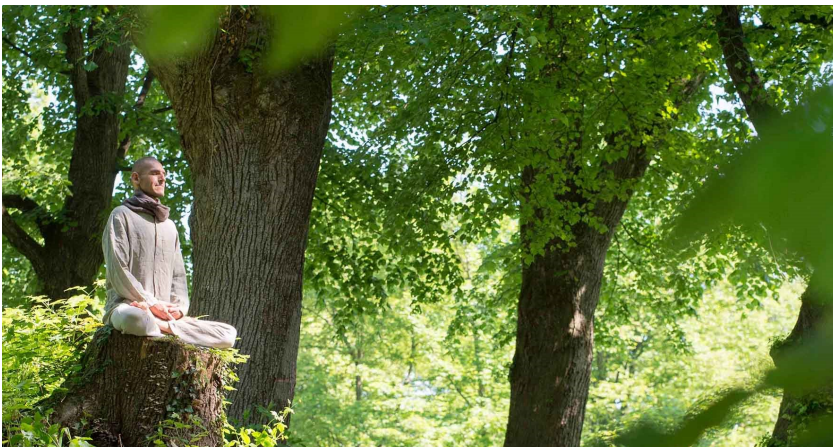




Okt. 2025 - Juni 2027

MONDSEELAND

Salzkammergut

www.yogaundmeditation.at

www.danielawolff.com

www.millretreats.at

MEDITATIONS & YOGA INTENSIVTRAINING

mit **Florian Palzinsky** & Daniela Wolff

in der **Oedmühle**

A 4893 Zell am Moos

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

Unterkunft kann dort in DZ oder in der Umgebung gebucht werden.

Diese **Weiterbildung** präsentiert eine grundlegende und ganzheitliche Vertiefung von Meditation, Yoga und Spiritualität: Atem- und Pranayama-Übungen, yogische und buddhistische Philosophie, Ayurveda & Ernährung, alltagsbezogene Psychologie, Inspirationen für eine ausgeglichene Lebensweise. Letztendlich geht es dabei darum, Theorie in Erfahrung, Wissen in Weisheit und Probleme in Lebenslektionen zu transformieren.

Das Training ist speziell für . . .

- jene, die wichtigen **spirituellen Lebensfragen** Raum geben und persönlich stimmige Antworten finden wollen.
- **Meditations- und Yoga-Praktizierende**, die Übungen und Wissen vertiefen und erweitern wollen.
- **Yogalehrende** (und jene in Ausbildung), die nach Inspirationen und Verfeinerungen für ihren Unterricht suchen.

Aufbau: Die 4 Module von insgesamt 180 Unterrichtsstunden bauen mit folgenden Schwerpunkten aufeinander auf:

22. - 26.10.2025: „Grundlagen der Meditation und des Yoga“

10. - 14.06.2026: „Philosophie von Buddhismus und Yoga“

21. - 25.10.2026: „Veränderung, Vergänglichkeit, Sterben & Tod“

09. - 13.06.2027: „Absolute Realität / Erleuchtung / Taoismus“

Florian war 12 Jahre buddhistischer Mönch in Asien. Seit 2004 lebt er als freiberuflicher Yoga- & Meditations-Lehrer im Salzkammergut. Er ist Autor von spirituellen Büchern und lehrt als Gastdozent bei Ausbildungen.

Daniela ist eine in Indien ausgebildete Ayurveda-Köchin. Sie wird das Retreat mit Bio-Energieküche und Vorträgen bereichern.

Kosten für Unterricht

Early Bird bis 31.01.2025: **€ 1760**

Normalpreis: **€ 1880**

Bezahlung einzelner Module: **€ 500**
(Preisreduktion ist auf Anfrage möglich!)

Verpflegung für Vollpension

€ 260 pro Modul

Inkludiert sind: inspirierender Austausch, Film- & Musik-Abende, ausführliche Unterrichtsmaterialien, Gastdozenten, Waldbaden, etc
Beginn: MI, 9:00 / Ende: SO, 14:00

Infos & Anmeldung

+43 699 81368454

florian@yogaundmeditation.at

