



24. / 25. April  
2010



# YOGA WORKSHOP

mit **FLORIAN PALZINSKY**  
in **GRAZ**

## ORT

**Yoga & Mehr**

Radetzkystr. 5 / 1, 8010 Graz



## ZEITEN

Sa / So: 9 – 17 Uhr  
Mittagspause: 12:45 – 14:15 Uhr

## KOSTEN

1 Tag: € 80 / 2 Tage: € 140

Die Teilnahme an beiden Tagen wird empfohlen und bevorzugt.

Auf Wunsch ist Ayurvedisches Mittagessen möglich (€ 12)

## INFO

[www.yogaundmehr.info](http://www.yogaundmehr.info)  
[www.simple-wisdom.net](http://www.simple-wisdom.net)

## ANMELDUNG

office@yogaundmehr.info  
Helga Sammer: 0676 95 64 027



**FLORIAN** lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Seit 2001 erhält er umfassende Yoga-Ausbildungen in Europa, Asien und Australien hauptsächlich in der Tradition von BKS Iyengar.

## ASANA-SCHWERPUNKT

Sa: Sonnengruß, Stehübungen

So: Asanas für Hüften, Nacken, Wirbelsäule

**DER WORKSHOP** ist für **ANFÄNGER** (mit Vorkenntnissen), **ERFAHRENE** und **YOGALEHRER** und kombiniert auf originelle Weise klassische sowie außergewöhnliche Asanas und yogatherapeutische Übungen. In Florians lebendigem Unterricht wird besonders Wert auf Achtsamkeit, optimale Körperhaltung und Atmung sowie auf Meditation und Inspirationen zum „Dharma“ gelegt.

Bei Warteliste werden Teilnehmer beider Tage bevorzugt.

**YOGA**  
& **MEDITATION**