



11.-17. Oktober
2010



YOGA HOLIDAYS

mit **FLORIAN PALZINSKY**
auf **IBIZA**

ORT

**CASA
MONT Y MAR**

www.montymar.de

ZEITPLAN

Montag: Anreise

Dienstag – Samstag:

07:30 – 08:00 Meditation

08:15 – 10:30 Yoga-Asanas

Dienstag, Donnerstag, Samstag:

16:00 – 18:00 Gesprächsrunde,

Pranayama, Meditation

Sonntag: Abreise

KOSTEN € 660 *

(*Bezahlung bis **31.05. € 590!**)

Inkl. Unterricht, Vegetar. Essen

(5x Brunch, 3 x Abendessen,

Tee) und 6 Übernachtungen

(exkl. Flug, Transport)

Bitte um baldige Buchung, da nur

max. 12 TN teilnehmen können!

Flug & Mietauto Info

www.billiger-mietwagen.de

www.airberlin.com

ANMELDUNG

simplewisdom@gmx.at

043 (0)699 81368454

INFORMATION

www.simple-wisdom.net

YOGA & MEDITATION



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.

DER WORKSHOP bietet **ANFÄNGERN** (mit Vorkenntnissen), **ERFAHRENEN** und **YOGA-LEHRERN** die Gelegenheit in mediterraner Ambiente die Yogapraxis zu vertiefen und den Sommer zu verlängern. Florian kombiniert *Asanas* mit Meditation, *Pranayama*, *Yoga-Nidra* und Yoga-Therapie und gibt Anregungen für eine weiterführende Selbstpraxis und zur Erforschung des eigenen *Dharmas*.

ASANA SCHWERPUNKTE

Aufwärmsequenz, Sonnengruß, Stehpositionen, Hüftdehnungen, Schulterübungen, Drehungen, Rückwärtsbeugen und Umkehrhaltungen



YOGA