

17./18. April
2010



YOGA-WORKSHOP

mit **FLORIAN PALZINSKY**

KALRSRUHE

YOGA
& MEDITATION



FLORIAN lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Seit 2001 erhält er Yoga-Ausbildungen in Indien, Australien und Europa hauptsächlich in der Tradition von Iyengar (u.a. bei Aadil Palkhivala).

SCHWERPUNKTE

SA: 09:00 – 17:00 Uhr

Asanas, Meditation, Pranayama, Yoga-Nidra

SO: 09:00 – 17:00 Uhr

Hüftöffner, Wirbelsäule, Schultern, Nacken

DER WORKSHOP ist für **ANFÄNGER** (mit Vork.) und **ERFAHRENE** 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 Inspiration zum „Dharma“ gelegt.

ORT

DIE MATTE

Lessingstraße 1, 76135 Karlsruhe

ZEITEN

SA / SO: 09:00 – 17:00 Uhr

1 ½ Stunden Mittagspause

Die Teilnahme an beiden Tagen wird empfohlen und bevorzugt.

KOSTEN

1 Tag € 65 / 2 Tage € 120

ANMELDUNG

Max & Susi Wach

Mail: info@die-matte.de

Tel: 0721-83 03 969

INFORMATION

www.die-matte.de

www.simple-wisdom.net