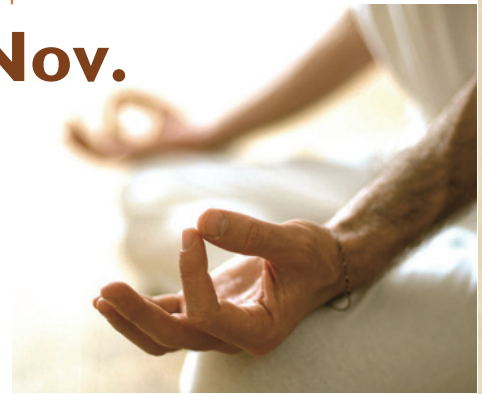




3. Okt. + 14. Nov.
2010



MEDITATIONS WORKSHOP mit FLORIAN PALZINSKY

in LINZ

MEDITATION & PRANAYAMA

FLORIAN hat über 20 Jahre Meditations-Erfahrungen. Er lebte 12 Jahre lang als buddhistischer Mönch in Asien und unterrichtet seit 10 Jahren Meditation; u.a. in Gefängnissen von Sri Lanka und in den letzten Jahren in Verbindung mit seinen Yoga-Veranstaltungen.

DIE MEDITATION ist für Anfänger und Erfahrene und verbindet buddhistische und yogische Elemente. Die Anweisungen sind praktisch und Alltagsbezogen; dadurch lernen wir mit einem rastlosen, zerstreuten oder trägen Geist umzugehen, ohne uns in esoterische und religiöse Dogmen zu verlieren.

PRANAYAMA (Yogische Atemübungen) hilft uns dabei, die Lebensenergien im Körper zu aktivieren, um mehr in die unsere eigene Mitte zu kommen.

In **GESPRÄCHEN** werden Fragen aufgegriffen und Zusammenhänge erklärt.

ORT

YOGAINSTITUT

Karl-Wiser-Str. 25, 4020 Linz

ZEIT

So, 15:30 – 18:30

KOSTEN

Beide Nachmittage € 50 *

I Nachmittag € 30

** Teilnahme an beiden Tagen wird empfohlen und bevorzugt.*

ANMELDUNG

Mag. Karin Janecek

Mobil: 0664-267 67 67

Mail: office@yogainstitut.at

INFORMATION

www.simple-wisdom.net

www.yogainstitut.at