

24. – 29. August  
2010



# SOMMER YOGA RETREAT

mit **FLORIAN PALZINSKY**  
im **MONDSEELAND**

## ORT

### OEDMÜHLE

Kasten 31, 4893 Zell am Moos

## ÜBUNGSZEITEN

7:30 – 8:30 | 9:30 – 13:00 Uhr  
+ 15:00 – 17:30 Uhr

Beginn: Di, 9:00 Uhr

Ende: So, 14:00 Uhr

## MAHLZEITEN + PAUSEN:

Frühstück: 8:30 – 9:30 Uhr

Mittag: 13:00 – 15:00 Uhr

## KOSTEN € 380

*Die Teilnahme an allen Tagen wird empfohlen und bevorzugt.*

5x Frühstück, 6x vegetar. Mittagessen + alle Getränke: € 120

## ANMELDUNG

**+ Infos zu Unterkünften:**

Mail: [petra@simple-wisdom.net](mailto:petra@simple-wisdom.net)

Mobil: +43-650-926 75 80

## Neujahrs-Mühlen-Retreat:

29. Dez. – 2. Jan. 2011

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 naturnahe Ambiente, sich durch Yoga und Meditation dem Leben zu öffnen.

Florian kombiniert in seinem lebendigen Unterricht Asanas mit Meditation, Pranayama und Yoga-Nidra und gibt Anregungen für eine weiterführende Selbstpraxis und den Weg hin zu einem tieferen Lebenssinn.

**INFORMATION** [www.simple-wisdom.net](http://www.simple-wisdom.net)  
[www.mondsee.at](http://www.mondsee.at)

