

31. März - 3. April
2010



OSTER YOGA RETREAT

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

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 herrlichem Ambiente, umgeben von Seen und Bergen, sich durch Yoga dem Leben zu öffnen. Florian kombiniert in seinem lebendigen Unterricht Asanas mit Meditation, Pranayama, Yoga-Nidra und Yoga-Therapie und gibt Anregungen für eine weiter-führende Selbstpraxis und den Weg hin zum eigenen „Dharma“.

ASANA SCHWERPUNKTE

Aufwärmsequenz, Sonnengruß, Stehpositionen, Hüftdehnungen, Schulterübungen, Drehungen, Rückwärtsbeugen, Umkehrhaltungen, etc.



ORT

OEDMÜHLE

Kasten 31, 4893 Zell am Moos

ZEITEN Mi – Sa: 9:00 – 17:00

KOSTEN 4 Tage € 240,-
Die Teilnahme an allen Tagen wird empfohlen und bevorzugt.

Vegetarisches Mittagessen + Tee
€ 15,- / Tag

ANMELDUNG

und **Infos zu Unterkünften:**
petra.kronsteiner@gmx.at
043 0650 92675 80

INFORMATION

www.simple-wisdom.net
www.mondsee.at

Nächstes Mühlen-Retreat:
23. – 29. Aug 2010