

August 2010



YOGA-RETREATS

mit **FLORIAN PALZINSKY**

im **SALZKAMMERGUT**

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.

Die **YOGA-RETREATS** sind für **YOGA-LEHRER, ERFAHRENE** und **ANFÄNGER** (mit Vorkenntnissen) und kombinieren klassische sowie außergewöhnliche Asanas mit Meditation, Pranayama, Yoga-Nidra, Yoga-Therapie. Florian gibt Anregungen für die weiterführende Selbstpraxis und den Weg hin zum eigenen „Dharma“.

ASANA SCHWERPUNKTE

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

INFORMATION
www.simple-wisdom.net

6. – 8. August 2010

WOLFGANGSEE

Europakloster – Gut Aich
Winkl 2, A-5340 St. Gilgen
www.europakloster.com

KOSTEN € 200*

24. – 29. August 2010

MONDSEELAND

Oedmühle
Kasten 31, A-4893 Zell/Moos

KOSTEN € 380*

(Veget. Frühstück, Mittagessen
+ alle Getränke: € 120)

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

ANMELDUNG

E-Mail: petra@simple-wisdom.net
Mobil: +43 650 926 7580