



30. April - 2. Mai
2010



YOGA WORKSHOPS

mit **FLORIAN PALZINSKY**

in **WIEN**

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 Traditionen von Iyengar (u.a. bei Aadil Palkhivala).

SCHWERPUNKTE

Fr: 17:00 – 21:00 Uhr

Hüftöffner und Beine

Sa: 17:00 – 21:00 Uhr

Wirbelsäule, Schultern, Nacken

So: 09:00 – 17:00 Uhr

Asanas, Meditation, Pranayama, Yoga-Nidra

DIE WORKSHOPS für **ANFÄNGER** (mit Vorkenntnissen), **ERFAHRENE** und **YOGA-LEHRER** kombinieren auf originelle Weise klassische und außergewöhnliche Asanas mit yogatherapeutische Übungen, Meditation, Pranayama und Yoga-Nidra. In Florians lebendigem Unterricht wird besonders Wert auf Achtsamkeit, optimale Körperhaltung, Atmung, Gesprächsrunden und Inspirationen zum „Dharma“ für den Alltag gelegt.

ORT

YOGAPRAXIS

www.yogapraxis.org

Hahngasse 20, 1090 Wien

KOSTEN

Fr oder Sa: € 50,- / So: € 70,-

Die Teilnahme an mehreren Tagen wird empfohlen und bevorzugt.

10% Rabatt bei Teilnahme an 2 oder allen 3 Tagen.

ANMELDUNG

hermine.mayr@gmx.at

0650-618 72 57

INFORMATION

www.simple-wisdom.net