

24. - 26. September
2010



YOGA-WORKSHOP

mit **FLORIAN PALZINSKY**
in **WOLFSBURG**

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

LEVEL / SCHWERPUNKTE

FR + SA: Anfänger (mit / ohne Vorken.) und Erfahrene: Asanas, Meditation, Pranayama
SO: Nur für Yoga- u. Tanz-Erfahrene
Asanas für Hüften, Wirbelsäule, Schultern

DER WORKSHOP für **ANFÄNGER** (mit / ohne Vork.) und Yoga- / Tanz-**ERFAHRENE** kombiniert auf originelle Weise klassische sowie außergewöhnliche Asanas. In Florians lebendigem Unterricht wird besonders Wert auf Achtsamkeit, optimale Körperhaltung und Atmung sowie auf Meditation und Inspirationen für die Selbstpraxis und fürs Leben gelegt.



ORT

**Schloss
Wolfsburg**

ZEITEN

FR: 18:00 – 21:00 Uhr
SA / SO: 09:00 – 17:00 Uhr
(2 Stunden Mittagspause)

Die Teilnahme an mehr Tagen wird empfohlen und bevorzugt.

KOSTEN € 180 (gesamt)
Sa + So € 160 / Fr + Sa € 130
Sa od. So € 90 / Fr € 45

ANMELDUNG

tanzendesthater@hallenbad.de
Tel.: 05361/2728129