



Februar - Oktober
2010

YOGA RETREATS & HOLIDAYS

mit **FLORIAN PALZINSKY**

in **EUROPA
& INDIEN**

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).

Diese 3 bis 9 tägigen intensiven **RETREATS** oder relaxten **YOGA HOLIDAYS** sind für **ANFÄNGER** (mit Vork.) und **ERFAHRENE** geeignet. In reizvollem Ambiente von Bergen, Seen oder Meeresstränden kannst Du in die Tiefe von Asanas, Meditation, Pranayama, Yoga-Nidra und Philosophie eintauchen.

Asana-Schwerpunkte:

Hüftöffner, Wirbelsäule, Nacken, Schultern, etc.

YOGA RETREATS (6 - 7 Std Praxis / Tag)

- 31. März -3. April: **Mondseeland** (Österreich)*
- 08. - 11. Juli: **Ouddorp** (Holland)* *in Englisch*
- 22. - 25. Juli: **Venedig** (Italien)* *in Englisch*
- 06. - 08. Aug.: **St. Gilgen** (Österreich)
- 23. - 29. Aug: **Mondseeland** (Österreich)*

YOGA HOLIDAYS (3 - 5 Std Praxis / Tag)

- 13. -21. Feb: **Goa** (Indien) *in Englisch*
- 12. - 16. Okt: **Ibiza** (Spanien)*

* mit vegetarischen / ayurvedischen Essen

WEITERE INFOS

www.simple-wisdom.net

