

Am **Mittwoch,**
1. November 2017
in **SALZBURG**



MEDITATIONS-TAG

“Vergänglichkeit & Stille”
mit **Florian Palzinsky**

Bei diesem **Workshop** stehen die zum Feiertag passenden Themen „**Vergänglichkeit** & Tod, Ge-lassenheit & **Stille**“ im Vordergrund und werden u.a. aus yogischer und buddhistischer Perspektive beleuchtet. Neben unterschiedlichen **Meditationsformen** werden einfache **Körper- & Atemübungen** genutzt, um einen inneren Raum von Klarheit, Vertrauen und Stille zu schaffen. Denn erst jenseits von Ängsten, Begehren und Alltagsmüdigkeit, können wir **Selbst-Bewusst-Sein** und die ewige Frage „**Wer bin ich**“? berühren.

Florian geht in seinem lebendigen und praktischen Unterricht gezielt auf die Bedürfnisse und Fragen der Teilnehmer ein und gibt Anregungen und Handouts zur Selbstpraxis.

Florian lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien. Seit 2004 ist er freiberuflicher Meditations- und Yoga-Lehrer. Seine umfassenden Ausbildungen und Erfahrungen erhielt er in Asien, Europa und Australien und bei seinen regelmäßigen Aufenthalten in Indien.



SPIRALDYNAMIK CENTRE

5020 Salzburg, Wasserfeldstr. 17

ZEIT 9 – 17 Uhr

Mittagspause: 13 – 14:30 Uhr

KOSTEN € 80

Meditationserfahrung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

ANMELDUNG & INFOS

Gabi Weisshaar

gabi@yogaundmeditation.at

+43 699 10121706

www.yogaundmeditation.at

www.spiraldynamik-yoga.at

Veranstaltungen in Mondsee:

Herbst-Meditationsretreat: 26.-29.10.

Advent-Meditationstag: 8.12.