



# SA, 7. April 2018 MEDITATIONS-TAG

“Die Kunst der  
spirituellen Praxis”  
mit **Florian Palzinsky**

MEDITATION & PHILOSOPHIE

Bei diesem **Workshop** geht es um die Kunst der Meditation und der yogischen / spirituellen Praxis im weiteren Sinne.

Was und warum praktizieren wir?

Welche Orientierungshilfen stehen uns zur Verfügung?

Wie können wir spirituelle Disziplin in unser Leben bringen?

Wie bringen wir Loslassen und sinnvolle Anstrengung in Balance?

Einfache philosophische Grundlagen (wie die 3 Gunas) dienen dazu, eine nachvollziehbare Orientierung im Leben und in der Praxis zu finden. Der lebendige Unterricht bietet Inspiration für eine weiterführende Selbstpraxis und spirituelle Entfaltung.

**Florian** ist seit 2004 Yoga- & Meditations-Lehrer mit Ausbildungen in Europa, Indien und Australien. Er lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien.

[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)

**Weitere Veranstaltungen:**

29.03. – 01.04.: Oster-Retreat in Mondseeland

10. – 13.05.: Yoga- & Wohlfühl-Tage in  
Bad Dürrenberg

## SPIRALDYNAMIK CENTRE

**5020 Salzburg,**  
Wasserfeldstr. 17

**ZEITEN:** 9:00 - 17:00 Uhr  
13:00 – 14:30 Uhr *Mittagspause*

**KOSTEN € 85**

### ANMELDUNG & INFOS

Gabi Weisshaar

[gabi@yogaundmeditation.at](mailto:gabi@yogaundmeditation.at)

+43 699 10121706

[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)

[www.spiraldynamik-yoga.at](http://www.spiraldynamik-yoga.at)

