WORKSHOP

Vom bewegten Atem - zur stillen Präsenz
Ein Yoga & Meditationsworkshop mit Florian Palzinsky

Im Alter von 22 Jahren entschied sich Florian buddhistischer Mönch in einem thailändischen Waldkloster zu werden. Drei Jahre später setzte er seine spirituelle Reise in Sri Lanka fort, wo er in abgeschiedener Wildnis lebte. Es brauchte zwölf asketische Jahre ehe er seine Mönchsrobe wieder ablegte. Dem aber nicht genug, widmetet er sich danach einer intensiven Yoga Praxis und Ausbildung. Auch wenn er nach wie vor wie ein Zugvogel in wärmeren Gefilden überwintert, lebt er sonst wieder in seiner Heimat - dem wunderschönen Salzkammergut und gibt sein Wissen in Seminaren weiter.
Florian geht in seinem lebendigen und praxisbezogenen Unterricht gezielt auf die Bedürfnisse und Fragen der einzelnen Teilnehmer ein. Zusätzlich vertiefen zahlreiche Handouts die spirituelle Kunst des Lebens.
Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse von Meditation oder Yoga notwendig.

Mehr Info unter **www.yogaundmeditation.at**, **www.millretreats.at**