



**Sonntag**  
**2. Juni 2019**  
**in Salzburg**  
**mit Florian Palzinsky**

# MEDITATIONS & PHILOSOPHIE WORKSHOP

**“Vielfalt & Sinn der  
Meditation und des Lebens”**

Dieser **WORKSHOP** präsentiert essentielle meditative und philosophische Aspekte von Spiritualität und Yoga. Wir werden uns u.a. folgenden Themen annähern und dabei Zusammenhänge zum Alltag herstellen:

- 3 Bewusstseinszustände
- 4 Schätze des Menschseins
- 4 essentielle Lebensfragen

Durch Meditation, Philosophie, einfache Körper- und Energieübungen und gemeinsamen Austausch soll uns dabei bewusst werden, wie vielfältig und tiefgründig unsere menschliche Existenz ist.

Der lebendige Unterricht bietet Inspirationen und Handouts 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.

## SPIRALDYNAMIK CENTER

Wasserfeldstr. 17

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

**ZEIT** 9 – 17 Uhr

*Mittagspause: 13 – 14:45 Uhr*

**KOSTEN** € 80

*Meditationserfahrung ist von Vorteil, aber keine Voraussetzung.*

### ANMELDUNG & INFOS

Gabi Weisshaar

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

+43 699 10121706

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



**Weitere Veranstaltungen:**

**Yoga-Meditations-Retreat**

im Mondseeland: 14. - 18.08.

**Meditations-Tag** in Sbg: 26.10.