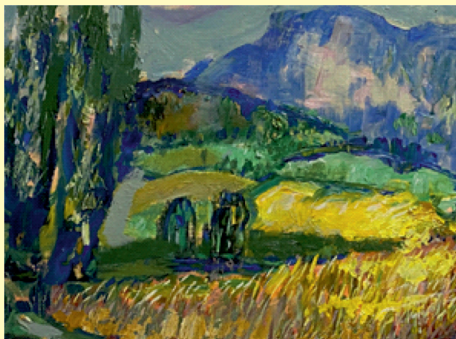


Den Yogaunterricht erteilt die ausgebildete  
Yogalehrerin Olga Dubowskaja.



Informationen unter:  
[www.olga-dubowskaja.de](http://www.olga-dubowskaja.de)



Das Coaching „Pflanzenkunde und Ernährung“  
begleitet Mentorin Lesja Ihm.



**Preise für YOGA Retreat** (all-inclusive,  
100% BIO, im Doppelzimmer): 469,- €/p.P.  
Einzelzimmer zzgl. 120 €

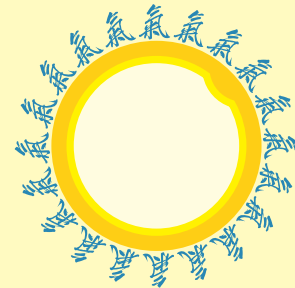
**Veranstaltungsort & Anmeldung:**

IILE e.V. · Wietow Nr. 11 · 23972 Lübow  
Tel.: 0176 8455 0257  
E-Mail: [solar.simv@yahoo.com](mailto:solar.simv@yahoo.com)  
Stichwort: YOGA Retreat

## YOGA Retreat

8. – 10. Juli 2022

16. – 18. September 2022



**International Institute  
for LifeEnergy**

Internationales Institut für LebensEnergie e. V.

Ein Wochenende voller  
Entspannung und innerer Einkehr  
an der malerischen Ostsee  
mit

**Olga Dubowskaja**

- YOGA · Energiearbeit ·
- Reiki · Meditation ·

# YOGA Retreat

Yoga Retreat im International Institute for LifeEnergy e.V. an der schönen Ostsee ist ein Wochenende voller Entspannung, leichtem Essen, frischer Luft und innerer Einkehr. Elektrosmogfreie Räumlichkeiten des Gutshauses und die idyllische Umgebung mit Wald und See bringen ausgezeichnete Voraussetzungen zum Ausstieg aus dem Tun-, Leisten- und Managen- Modus hin zu Kontemplation – dem Zustand des ruhenden Geistes.

Wir nehmen uns eine Pause und schenken unserem Körper und dem Fühlen die Aufmerksamkeit und steigern das körperliche Wohlbefinden.

Der Yoga Retreat wendet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger. Die Fortgeschrittenen sind willkommen und werden dem Können entsprechend unterstützt. In den 90-minütigen Yoga-Einheiten bringen wir den Geist zur Ruhe. Die Praxis der Asanas mit viel sanfter Dehnung zielt auf Loslassen auf allen Ebenen.

In den unmittelbar darauffolgenden 30 Minuten der Entspannung – Shavasana – geschieht tiefe Regeneration für Körper und Seele. Jetzt empfinden wir ganz nach an unserer Intuition und unseren Gefühlen. Dieser Zustand, den man mit Halbtrance vergleichen kann, hilft das wahrzunehmen, was sich im Alltag nicht zeigen kann und beschert womöglich tiefgreifende Erkenntnisse. Täglich nehmen wir uns Zeit, neben Yoga-Einheiten in Sessionen verschiedene Atemtechniken zu erlernen, die auch im Alltag gute Dienste leisten können. Ausgedehnte Spaziergänge und Atemübungen sorgen für die Vertiefung der eigenen Wahrnehmung.

Schwerpunkt ist das Kennenlernen der ersten drei Chakras des Menschen: Wurzel-Chakra, Sakral-Chakra, Solarplexus-Chakra. Es wird Wissen zur Funktionsweise dieser Chakren und zu Symptomen von Blockaden vermittelt und deren Rolle geklärt, die sie in dem Körper-Seele-Geist-system spielen, wie sie zu klären, regulieren und aktivieren sind.

---

## Freitag, 8. Juli 2022 / 16. September 2022

bis 12:00	ANREISE & CheckIn
13:00	leichter Lunch anschließend Grußworte
14:00	Session 1 Wurzel-Chakra & Atemübungen anschließend Smoothie & Tee
16:30	Spaziergang Kämmerholz, Tiefenatmung
17:30-19:30	YOGA & Meditation
19:30	leichtes Dinner & Ausklang

---

## Samstag, 9. Juli 2022 / 17. September 2022

07:30-09:30	YOGA & Mediation
09:30	leichtes Frühstück
11:00-13:00	Session 2 Sakral-Chakra & Atemübungen
13:00	leichter Lunch
14:00-15:00	Spaziergang mit Kräuterkunde, Tiefenatmung anschließend Smoothie & Tee
16:00-18:00	YOGA & Mediation
19:30	leichtes Dinner & Ausklang

---

## Sonntag, 10. Juli 2022 / 18. September 2022

07:30-09:30	YOGA & Mediation
09:30	leichtes Frühstück
11:00-13:00	Session 3 Solarplexus-Chakra & Atmung
13:00	leichter Lunch
14:00	Abschlussrunde
15:00	ABREISE & CheckOut