

# retreat / rückzug

Yoga • Spiritualität •  
Gesundheit • Urlaub

**6.-11. Sept.  
2023**

4 TAGE RÜCKZUG  
AM OHRIDSEE IN  
NORDMAZEDONIEN

# Ohrid See

Unesco Welterbe, die gut erhaltene Altstadt, die Festung mit herrlichem Rundblick, die vielen Kirchen, Klöster und Moscheen bilden das ideale Ambiente für einen unvergesslichen Kurzurlaub in dem unbekanntem, geschichtsträchtigen Land! Nimm Dir Zeit zum Krafttanken und Besinnen.



Unser Ziel: einen festen Anker der Kraft in Dir legen. Dieses Retreat ist offen für alle Menschen. Yogis aller Schulen und jene, die etwas ändern wollen, aber nicht genau wissen, wie. Wie wir leben ist mit jedem Gedanken und jedem Atemzug unsere Entscheidung. Für ein gelungenes, gutes, langes Leben brauchen wir Wissen um Energie und weitere Zusammenhänge. Mit dem Wissen über die heilende Wirkung des Yoga und Pranayama, sowie Meditation bringen wir den Geist in Frieden, erhalten den Körper gesund und vital. Also rasch beginnen!

*Erfüllt ist  
der Wissende.*

Erfolgreich ist der, der weiß, wo es lang geht, und der zur Erreichung seiner Ziele yogische Disziplin und Energie anwendet. Von beidem haben wir viel an Dich weiterzugeben.

Daher: FIX THE DATE!



## Unterkunft

### Metropol Lake Resort Hotel Bellevue \*\*\*\*

5 Nächte in EZ oder DZ  
inkl. Vollpension

Adresse:

Naselba Dolno Konjsko bb  
6000 Ohrid R.N. Macedonia

[metropol-ohrid.com.mk](http://metropol-ohrid.com.mk)

## Kosten

6. - 11. Sept. 2023

€ 750,- im EZ

€ 680,- pro Person im DZ

#### Im Preis enthalten:

Unterkunft mit Vollpension,  
alle Yoga Units,  
Vorträge und Meetings.

#### Nicht im Preis enthalten:

Flug, Transfer,  
Eintrittsgelder für Ausflüge.



# Programm

Retreat auf Englisch mit deutscher Übersetzung

Alle Änderungen des Ablaufs vorbehalten

Mi, 6. Sept	<p><b>Anreise</b> gemeinsames Abendessen Kennenlernrunde Information zum Ablauf des Retreats</p>
Do, 7. Sept	<p>07<sup>00</sup> - 08<sup>30</sup> Yoga und Yoga Nidra   Claudia D.  <b>08<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup> Frühstück</b>            10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> „Der Sinn des Yoga“   Claudia D.            anschließend Atemmeditation  <b>12<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Mittagessen</b>            14<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> „Der achthgliedrige Pfad des Yoga“   Claudia D.            anschließend Atemmeditation  <b>19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Abendessen</b>            20<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Satsang   Claudia D. und Elena A.</p>
Fr, 8. Sept	<p>07<sup>00</sup> - 08<sup>30</sup> Yoga   Claudia D.  <b>08<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup> Frühstück</b>            10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> „Energiefühlen“   Elena A.  <b>12<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Mittagessen</b>            14<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Sightseeing bzw. freie Gestaltung  <b>19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Abendessen</b>            20<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Satsang   Claudia D. und Elena A.</p>

Sa, 9. Sept	<p>07<sup>00</sup> - 08<sup>30</sup> Yoga   Claudia D.  <b>08<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup> Frühstück</b>            10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> Vortrag „Das große Tao“   Jana T. via Zoom  <b>12<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Mittagessen</b>            14<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Diskussion „Der Zusammenhang zwischen medizinischem, energetischem und spirituellem Wissen für ein gesundes Leben“   Elena A. und Claudia .D  <b>19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Abendessen</b>            20<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Satsang   Claudia D. und Elena A.</p>
So, 10. Sept	<p>07<sup>00</sup> - 08<sup>30</sup> Yoga und Yoga Nidra   Claudia D.  <b>08<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup> Frühstück</b>            10<sup>30</sup> - 12<sup>00</sup> „Wie Meditation und Heilung das Leben verändern“   Claudia D. und Elena A.  <b>12<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup> Mittagessen</b>            14<sup>00</sup> - 18<sup>30</sup> Sightseeing oder freie Gestaltung  <b>19<sup>00</sup> - 20<sup>30</sup> Abendessen</b>            20<sup>30</sup> - 21<sup>30</sup> Satsang   Claudia D. und Elena A.</p>
Mo, 11. Sept	<p><b>Abreise</b></p>



## *Damit Du dabei bist:*

**Anmeldung**

- 1** **Anmeldung** per mail bis  
12. Dez. 2022 an  
office@energie-institut.com
- 2** **Anzahlung** von € 300,- bis  
20. Jän. 2023 \*
- 3** **Flug buchen**  
Stornoversicherung (Empfehlung)
- 4** **Restbetrag** bis  
30. Juni 2023 begleichen

\* Die Anzahlung wird im Falle Deines Rücktritts nicht rückerstattet. Du kannst uns aber gern eine Ersatzperson nennen.

## Team



**Elena Antonovska**  
Professioneller  
Coach, Trainerin



**Claudia Dieckmann**  
Autorin, Yogini,  
Yoga und Pranic  
Healing Lehrerin,  
Heilerin, Coach



**Jana Thann**  
Spirituelle Lehrerin,  
Persönlichkeitscoach,  
Autorin

Kontakt:  
office@energie-institut.com  
energie-institut.com



## Veranstalter:

Institut für Energiearbeit  
Österreich  
[energie-institut.com](http://energie-institut.com)



Ars Lucida  
Nordmazedonien  
[arslucida.mk](http://arslucida.mk)

