

HARMONY-FLOW –
das besondere Yoga,
Breathwork &
Empowerment
Retreat
26.09 - 29.09.2024



Dein Weg zu Ausgeglichenheit und innerer Stärke

HARMONY FLOW

Das Retreat für Menschen, die zurück zu sich selbst, authentisch wirken und ihre Welt mit weniger Anstrengung und mehr Harmonie bewegen wollen. Eine Auszeit, um Selbstführung zu stärken und Erfolg mit Leichtigkeit zu erreichen.

In einer Welt, in der du ständig leistest und verantwortest, ist es essentiell, nicht nur eine Auszeit zu nehmen, sondern nachhaltige Techniken zu erlernen, die dir erlauben, jederzeit einen **Raum der Ruhe** und Selbstfürsorge zu schaffen.

Dieses Retreat ist kein gewöhnlicher Rückzug, sondern eine **transformative Erfahrung**, die dich lehrt, wie du die Kontrolle über dein eigenes Wohlbefinden dauerhaft übernimmst. Hier lernst du Innezuhalten und wie du diesen wertvollen Freiraum in deinem Alltag selbst erschaffen kannst.

Du erlangst effektive, praktische Tools, die du sofort anwenden kannst, um trotz des Sturms des Alltags bei dir zu bleiben.

Diese Techniken ermöglichen es dir, Ängste, Sorgen und das schlechte Gewissen loszulassen und deine **innere Balance** zu stärken.

Erlebe, wie du durch dieses **einzigartige Programm** nicht nur eine momentane Erleichterung erfährst, sondern eine tiefe, dauerhafte Veränderung. Du wirst erlernen, wie du selbst in herausfordernden Zeiten **Ruhe und Klarheit** bewahrst.

Janine Gruener

Unternehmerin, Life-Coach (DBCA) &
Master-EmTrace-Coach, Yoga-Lehrerin



EMPOWER - HARMONY FLOW



DAS ERWARTET DICH

- **Einklang:** Erlebe Dein Raum, in dem du nicht nur lernst, sondern wächst - Yoga, Meditation, Empowerment, Breathwork inmitten der Elemente.
- **Verbindung:** Tiefgehende Tools, Gespräche, Natur, Energiearbeit, die dich auf eine gemeinsame Reise der Entdeckung mitnehmen.
- **Wachstum *Deluxe*:** Ein neuartiger Empowerment-Yoga-Flow führt dich zu unentdeckten Stärken und Fähigkeiten.
- **Balance:** Vollverpflegung mit vegetarisch-veganen Gerichten, die Körper und Geist nähren und harmonisieren.
- **Transformation:** Toolbox für langfristige Harmonie und Tatkraft.
- **Freiraum:** Übernachtung im Einzelzimmer und Entwicklungs-Zeit für Dich.
- **Empower & Connect:** Miteinander wachsen - Welcome-Call und 2-monatige Mastermind.
- **Exklusivität:** Limitiert auf 12 Teilnehmende.



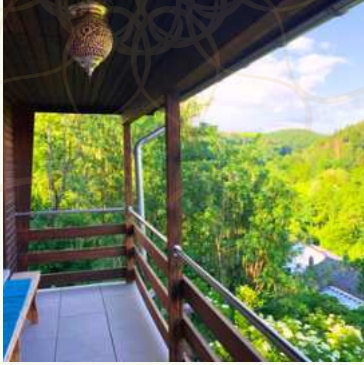
Die Zeit mal anhalten.

DAS GEWINNST DU

- **Gesteigerten Selbstwert:** Du gewinnst ein tiefes Verständnis und Wertschätzung für Dich selbst.
- **Friedvolle Leistungsfähigkeit:** Du lernst effektive Techniken zur Steigerung Deiner mentalen und körperlichen Energie zu nutzen und dabei bei Dir zu bleiben.
- **Tiefere Verbindungen:** Du stärkst Deine Beziehungen durch verbesserte Selbstkenntnis und empathische Kommunikation.
- **Dauerhafte Harmonie:** Du lernst Methoden, um im Einklang mit Deinen wahren Bedürfnissen und Zielen zu leben.
- **Empowerment:** Du weißt, wie du auch in stürmischen Phasen bei dir bleibst, dein authentisches Ich lebst.

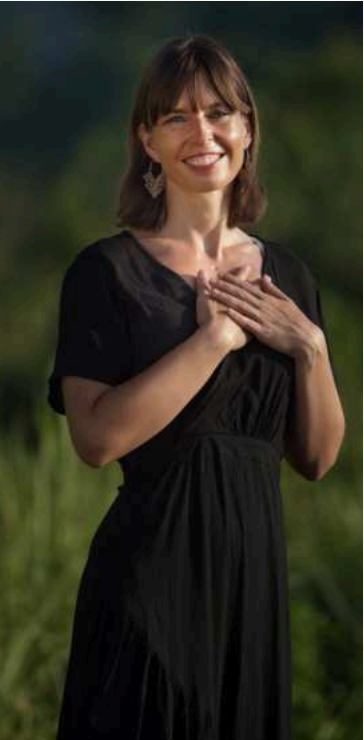


Wohnen. Weilen. Wohlfühlen. in Waxweiler



CASA SMI

- **3 ruhige Nächte** EZ/Person
135,00 EUR (zzgl. zum
Workshop-Preis)
- **inkl. HP** liebevoll für uns
zubereitetes vegan-
vegetarische Frühstück &
Dinner



SEMINARHAUS DER ELEMENTE

- 4 Harmonie-stärkende Tage
- neuartiger Empower-Yoga-
Flow
- **inkl.** Yoga-Equipment &
Workshop
- **inkl.** vegan-vegetarischer
Mittags-Snack



HARMONY FLOW – ESSENTIAL

Wähle aus zwei Paketen:

1. Essential *Wohlfühlen und Abtauchen*

- gemeinsamer Welcome-Call zu Vorbereitung und Kennenlernen,
- 4 Tage persönlicher und wirkungsvoller Harmonie-Workshop in entspanntem Rahmen
- exklusiver Ablauf mit studiengeprobten Alltags-Tools (Bewegung, Atmung, Mentalkraft und Resilienz)
- **einzigartiger Empower-Yoga-Flow**
- Sorglos-Ambiente: hochwertiges Yoga-Equipment wird gestellt
- vegan-vegetarische Vollverpflegung
- individuell: begrenzt auf 12 Teilnehmende

Essential-Paket
für nur
680,00 €*



Was ist? Empowerment Yoga Flow

Empowerment Yoga Flow ist eine transformative Erfahrung für wachstumsorientierte Menschen. Ganzheitliche Yoga-Praxis auf eine tiefe Selbstbegegnung. In dieser Vinyasa-Session verschmelzen körperliche Bewegung, geistige Klarheit und emotionales Loslassen zu einer kraftvollen Einheit.

Du lernst, deine innere Wahrheit mutig auszudrücken und dein volles Potential im Jetzt zu entfalten. Was Du brauchst, ist ein offenes Herz, Dein Notizbuch und Lieblingsstift.



HARMONY FLOW – VIP



2. VIP *Harmonie leben. Bei Dir bleiben.*

- alle Inhalte des Essential-Pakets
- + Dein handgefertigtes Energiearmband mit verbindender Harmonie-Zeremonie
- + Fresh-Energy-Package
- + **Exklusive Harmony-Mastermind:**
2 Monate à 2 Stunden zur tieferen Etablierung:

- *"Refresh & Vertiefung" (10/2024)*
 - transformative Gespräche für tiefe Einsichten
 - Stärkung der eigenen Verbindung
 - Erweiterung der Techniken
 - individuelle Impulse für nachhaltige Entwicklung
- *"Reflexion & Ausblick" (11/2024)*
 - Fokussierung und Klärung der Ziele für das neue Jahr
 - Strategien zur Veränderung und zur Bewegung des Wesentlichen
 - Intensive Ziel- und Visionsarbeit
 - tiefe Einblicke in die eigenen Visionen für eine klare Umsetzung



Sei schnell. Limitierte Plätze. Nur 12 Spots.

Buche bis 31.05.2024 und erhalte 80,00 € geschenkt.

Gönne dir die Möglichkeit, echte Selbstführung und Fürsorge in dein Leben zu integrieren. Nach diesem Retreat wirst du nicht nur gelassener sein, sondern auch die Werkzeuge besitzen, diesen Zustand immer wieder selbst zu erreichen. Breathwork, Yoga, Natur... Wir halten die Zeit an!

ICH BIN *Janine Gruner*

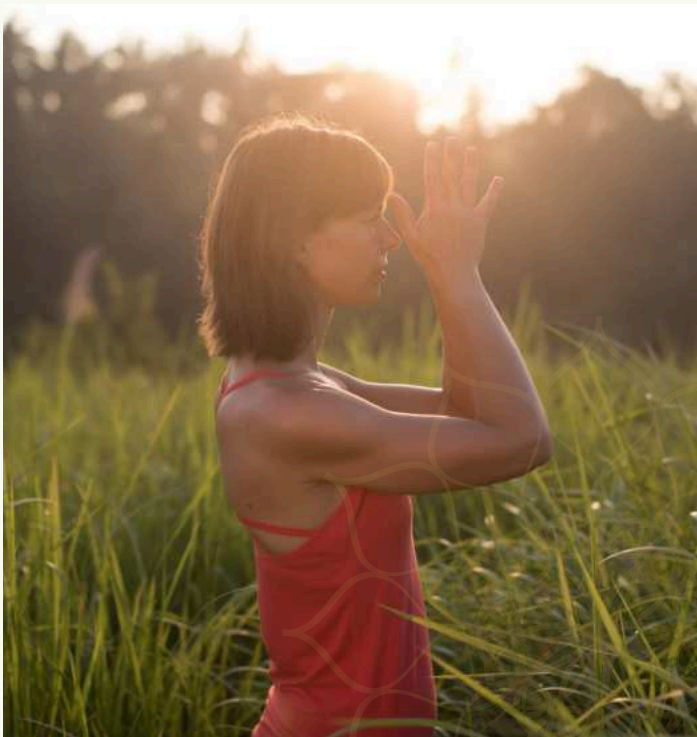
Mit meinem BWL-Studium 1998 verstand ich die Welt nicht mehr: Ellenbogen statt Gemeinschaft? Einzelvorteil statt Teamspirit? Lästern statt Hinhören? Nehmen statt Geben?

Heute bin ich über 20 Jahre Führungsmensch, über 10 Jahre Unternehmerin und bin bestätigt:

Menschen folgen Menschen.

Zugehörigkeit, Respekt, Augenhöhe verbinden uns.

LEADER BY HEART



GANZHEITLICHE YOGINI

Yoga mit der Kraft der Atmung, der Magie der Meditation war der Beginn meine innere Welt zu öffnen, mich umfassend zu entfalten. Ich praktiziere seit 1999, unterrichte seit 16 Jahren im In- & Ausland.

Von einem schüchternen Mädchen zu einer Unternehmerin, die Grenzen verschiebt, Knoten löst und Selbstführung schärft. Im Einklang von Körper, Geist und Emotion führe ich heute Mensch und Unternehmen. Freiheit und Respekt, Bewusstsein und Vertrauen prägen mein Sein.

Alles fließt, wenn wir im Einklang sind. **Alles wirkt miteinander, wenn wir es verbinden.** Wir sind kraftvoll und unerschütterlich, mit der Power und der Verbindung des Ganzen. Unser Körper ist ein Wunderwerk, ein System in Vollkommenheit.

Ich will die Welt sehen, Kulturen erleben, mich verbinden und immer wieder erkennen, dass wir nur in uns selbst Frieden, Freiheit, Gesundheit und Erfolg tragen. Wir wirken von innen nach aussen.

EMPOWER & CONNECT!

MENSCH & REISENDE



Harmony Flow – Be yourself. Komm mit auf Deine Reise zu Dir.
Infos, Fragen, Buchen unter janine@janine-gruner.com oder 0175/5601842

DER ABLAUF – EMPOWER & CONNECT

Selbstführung mit Breathwork, Yoga und Weisheit für authentisches Handeln.

Before

Welcome-Call zum Vorbereiten und Kennenlernen aller Teilnehmenden

Tag 1 - Ankommen und Eintauchen:

Bis 17:00 Uhr: Anreise "Casa Smi" Raum zur persönlichen Einstimmung

18:00 Uhr: Auftakt "Harmony Flow"

19:30 Uhr: Abendessen & Austausch

Tag 2 - Bewegung und Begegnung:

07:30 Uhr: Morgen-Sequenz: Yoga, Meditation, Breathwork

09:00 Uhr: Vegetarisch-veganes Frühstück

11:00 Uhr: Empowerment-Session

12:30 Uhr: Vegetarisch-vegane Mittagsnack

anschliessend Reflexions & Naturzeit

18:30 Uhr: gemeinsames Abendessen & individueller Austausch

Tag 3 - Stärke und Stille:

07:30 Uhr: Morgen-Sequenz: Yoga, Breathwork, persönliches Wachstum

09:00 Uhr: Vegetarisch-veganes Frühstück

11:00 Uhr: *einzigartiger* Empowerment-Yoga-Flow,

Entdeckung innerer Ressourcen und stärken durch Embodiment

12:30 Uhr: Vegetarisch-vegane Mittagsnack

anschliessend Raum für Stille und Selbstfürsorge

18:30 Uhr: gemeinsames Abendessen & individueller Austausch

Tag 4 - Abschluss und Neubeginn:

07:30 Uhr: Morgen-Sequenz: Yoga, Breathwork, Intention

09:00 Uhr: Vegetarisch-veganes Frühstück

11:00 Uhr: Integration

12:30 Uhr: Vegetarisch-vegane Mittagsnack

14:00 Uhr: Abschluss-Sequenz: gestärkt für den Alltag

Abreise ca. 15:30

After

Alle VIP-Teilnehmenden erhalten feierlich ihre Geschenke.

Gemeinsam starten wir in die anschliessende 2-monatige-

Umsetzungsphase: *"Refresh & Vertiefung"* (10/2024).

"Reflexion & Ausblick" (11/2024)

Adresse Anreise/ Übernachtung

Casa Smi

Pintesfelder Straße 33-35

54649 Waxweiler

Adresse Veranstaltungs-Ort

Haus der Elemente

Schwimmbadstr. 3

54649 Waxweiler

Fragen/Buchung:

team@janine-gruner.com

