



WONDER WOMAN

SELFLOVE RETREAT DAY

13.10.2024 | 10.00 - 19.00 IN REUTLINGEN

DAS ALLES ERWARTET DICH:

- **DEEP SELFLOVE YOGA SESSION** - Für eine TIEFE und LIEBEVOLLE Verbindung zu deinem Körper
- **PRANAYAMA BREATHWORK & MEDITATION**
Für dein körperliches & geistiges RESET
- **THETA HEALING GRUPPENSESSION** - Für eine tiefgreifende Veränderung deiner Glaubenssätze und Integration purer Selbstliebe
- **BREATHWORK & BODYWORK** - Eine TRANSFORMATIVE Atemreise für tiefes LOSLASSEN
- **SPECIAL HEART OPENING CACAO CEREMONY**
- Öffne dein Herz für Dich selbst





AUSSERDEM ERWARTEN DICH:

- **SHARING CIRCLES** | Für Austausch & tiefe Verbindungen
- **SOUL FOOD** | Vollwertiges Essen Für deinen Körper & deinen Geist & deine Seele
- **ECSTATIC DANCE** | Für die Entfaltung deines emotionalen Ausdrucks und die tiefe Verbindung zu deinem Körper
- **SOUNDHEALING** | Für Tiefenentspannung Harmonisierung deines energetischen, körperlichen und emotionalen Systems.

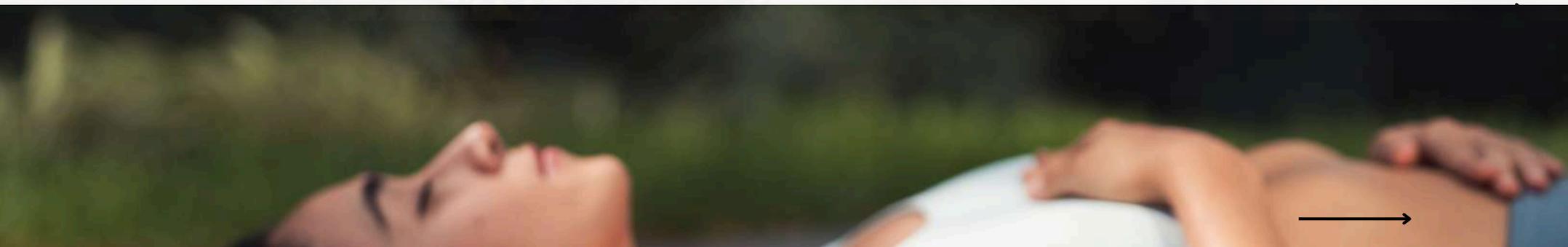
DEEP SELFLOVE YOGA SESSION

Wusstest du, dass Erfahrungen aus unserer Vergangenheit, die zum damaligen Zeitpunkt unser Nervensystem überstrapaziert haben **uns heute immer noch in unserem Selbstwert, unserem Selbstbewusstsein und der ganzen Art und Weise wie wir uns selbst und die Welt sehen beeinträchtigen?**

Und diese Erfahrungen sind nicht nur in unserem Nervensystem, **sondern auch in den Zellen unseres Körpers gespeichert.** Darum ist die ganzheitliche Praxis des Yoga so unglaublich effektiv, da Yoga uns dabei hilft, Blockaden nicht nur aus dem Nervensystem, sondern auch aus den Zellen unseres Körpers zu lösen.

Innerhalb dieser Yoga Session konzentrieren wir uns durch gezielte Übungen darauf **ALTES und SCHWERES** gehen zu lassen und schaffen ein neues Bewusstsein für unseren Körper.

MOVE - FEEL - RELEASE -



PRANAYAMA BREATHWORK & MEDITATION

Durch Pranayama Atemtechniken bringen wir eine **tiefgreifende Reinigung in deinen Körper, deinen Geist & dein gesamtes Energiesystem.**

Durch diese ganz speziellen Atemtechniken, die aus dem Yoga stammen gleichst du dein gesamtes energetisches System aus, löst auch hier nachhaltig Blockaden auf physischer, geistiger und vor allem auch auf emotionaler Ebene.

Dadurch schaffst du wieder mehr Raum für **Leichtigkeit, Freude, Entspannung und inneren Frieden.**

In einer anschließenden Meditation füllen wir dein gesamtes System mit einer ordentlichen Portion Selbstliebe, Akzeptanz & Vertrauen.

RELAX - CONNECT - RECHARGE →



THETA HEALING MIT JUANITA VON @INNERPEACECOMPANY

Theta Healing ist eine der wirkungsvollsten Methoden unserer Zeit um **nachhaltig tief liegende Überzeugungen zu transformieren** und um **Neue, Dir dienliche Verknüpfungen zu ermöglichen.**

Wir bauen mithilfe der Theta Gehirnwellen eine Brücke von deinem Bewusstsein zu deinem Unterbewusstsein und machen dir somit das Unbewusste bewusst.

Denn kein Glaubenssatz hat die Macht über dich, wenn du dir, ihm bewusst bist.

ThetaHealing ist wirksam, nachhaltig und effektiv, es ist die effizienteste HealingTechnik die ich kenne.

Denn es darf leicht sein!



TRANSFORMATIVE ATEMREISE

Nachdem wir uns bereits durch Pranayama Atemtechniken damit vertraut gemacht haben, warum ein gesundes Atemmuster so wichtig ist und wie man überhaupt richtig atmet führe ich Dich durch eine **transformative Atemreise begleitet von einer einzigartigen Playlist.**

Die transformative Atemsession besteht aus mehreren Runden tiefer Atmung und hilft Dir dabei **Schwere auf einer tieferen Ebene und auch auf Zellebene loszulassen und Dich tief mit dir zu verbinden.**

RELAX - CONNECT -
RECHARGE



HEART OPENING CACAO CEREMONY

Verbinde dich mit **deinem Herzen, deiner Intuition und deiner inneren Weisheit.**

Das Kakaoritual ist ein jahrtausendjahren altes Ritual, welches bereits von den Mayas, den Inkas und den Azteken praktiziert wurde. Die Mayas nannten den Kakao übrigens auch, **“die Medizin, die durch das Herz fließt”** - eben durch diese spürbare Verbindung die durch den Kakao zum Herzen aufgebaut wird.

Diese uralte Tradition ist heute von unschätzbarem Wert. In einer Welt, die zunehmend von rationalen Denkweisen geprägt ist, haben wir verlernt, wahrhaftig aus dem Herzen heraus zu leben und uns von unserer Inneren Stimme leiten zu lassen. **Lass die Begrenzungen deines Geistes hinter dir und öffne dein Herz weit für Dich selbst, für deine Intuition und für deine Weiblichkeit.**

TRUST - INTUITION - GUIDANCE →

SOUND HEALING

Innerhalb des *WONDER WOMAN* Retreat Days wirst du ebenfalls durch eine **Soundhealing Session geleitet**.

Soundhealing ist eine ganzheitliche Praxis, die sich auf die heilende Wirkung von Klängen und Schwingungen konzentriert. Durch das Soundhealing **erlebst du eine Tiefenentspannung und erreichst dadurch einen meditativen Zustand, in dem mentale, energetische und körperliche Prozesse ganz gezielt harmonisiert werden**.

Die Arbeit mit Klängen strebt zudem die Ausbalancierung der Energiezentren im Körper an und schafft somit eine umfassende, unterstützende Erfahrung für eine persönliche Entfaltung.

UNFOLDING - RECEIVING - DEEP RELAXATION

ECSTATIC DANCE

Ecstatic Dance ist eine einzigartige Form des freien Ausdrucks durch Bewegung, die eine **tiefgreifende Verbindung zum eigenen Körper, den Emotionen und der Musik ermöglicht.**

Diese Praxis ermutigt Dich dazu, dich losgelöst von Urteilen oder Erwartungen zu bewegen und den Moment vollkommen zu erleben.

Die energetische Atmosphäre bei dieser Ecstatic Dance Session erlaubt es Dir, **vollkommen in Dich einzutauchen und völlig authentisch mit deinen Emotionen zu sein, was zu einem tiefen Gefühl der Erfüllung und des emotionalen Wohlbefindens führt.**

DANCE - FEEL - LOVE



SHARING CIRCLES & SOULFOOD

Zu dem Wort “SELFLOVE” gehört natürlich auch **gesundes, vollwertiges Essen & Sharing Circles.**

Denn auch darum geht es bei einem Tag voller Selbstliebe.

Was führst Du deinem Körper zu und mit welchen Menschen umgibst Du Dich?

Tauche ein in eine **Community voller Unterstützung, Mitgefühl & Akzeptanz.**

HEALTH - CONNECT - SUPPORT