

21 Tage 09.05.-30.05.21

Inner Diamond

Online Retreat

Find your Core Balance, True Essence & Soul Vision

Yoga, Pranayama, Meditation

Essenz & Life Visioning

Dein Human Design

Next Level

Your Body, Mind & Soul Transformation

Auf dieser **21 Tage deep dive** Reise verbindest Du dich mit den 3 Ebenen deines wahren Selbst. Basierend auf den **3 Prinzipien der Heilung** wirst Du durch deinen Körper, deinen Geist und deine Seelen Essenz geführt.

Dein Transformationsprozess wird durch **Vinyasa Yoga Flow & Yin Yoga Sessions** sowie **Pranayama Atem Einheiten** und **Meditationen** aktiviert.

In **Essenz & Life Visioning Sessions** tauchst Du zum Kern deiner inneren Wahrheit und deines Höheren Selbst und dein individuelles **Human Design** verbindet dich wieder mit deiner wunderbaren Einzigartigkeit.

Du lernst wie Du das Leben **manifestierst**, das dir wirklich entspricht.
In **Clearing Sessions** lässt Du Altes los, um Platz für das **Neue** zu schaffen.

Auf Dein **Next Level!** Wir freuen uns auf Dich!
Mila & Stephanie



Datum & Zeiten

21 Tage

09.05.-30.05.21

Montag - Samstag

jeweils 19:00-20:30 Uhr

Yoga, Pranayama & Meditationen

Essenz & Life Visioning

Dein Human Design

Manifestation

Clearings

Die 3 Prinzipien

Woche 1

Reinigung & Klärung

Woche 2

Harmonisierung & Heilung

Woche 3

Aktivierung, Uplift & Wunder

Woche 1

Reinigung & Klärung



Montag

19:00-20:30 Purification Kundalini Dynamic Meditation Combination - mit Stephanie
Intention / Sankalpa: Loslassen - Erschaffe den energetischen Raum für Transformation
Programm:

- (1) Kundalini Dynamic Meditation (30 min.)
- (2) Kundalini Chakra Clearing Sets (30 min.)
- (3) Savasana & Integration (15 min.)



Dienstag

19:00-20:30 Golden Middle & Opening Vinyasa Flow Yoga - mit Stephanie
Intention / Sankalpa: Verbinde dich mit deiner Goldenen Mitte / Inneren Balance & vertiefe dein physisches Transformationsfeld.



Mittwoch

19:00-20:30 Diving into your Pure Essence - mit Mila
Deine Werte, dein wahres Selbst, deine innere Weisheit.
Übungen & Meditationen

Woche 1

Reinigung & Klärung

ॐ Donnerstag

19:00-20:30 Energy Cleansing Pranayama - mit Stephanie

Intention / Sankalpa: Klärung & in Balance kommen

Diese Techniken lernst Du:

(1) Nadabrahma - Reinigung deines Energie Systems

(2) Nadishodana - Die Balance beider Gehirnhälften

ॐ Freitag

19:00-20:00 Clear & Let go - mit Mila

Persönliche & Ahnen Clearing Session zur Auflösung alter und ererbter Gedankenmuster die dir nicht mehr dienlich sind. Für dein Leben voller Leichtigkeit und Vertrauen.

ॐ Samstag

19:00-20:30 Yin Yoga - Detox Flow - mit Stephanie

Intention / Sankalpa: Das Alte loslassen...Entgiftungs,- und Release Meridian Flow mit Fokus auf Nieren,- Leber,- und Blasenmeridian.

Woche 2

Harmonisierung & Heilung



Montag

19:00-20:30 I am Love - mit Mila
Wie gehst Du mit dir selbst um? Wo sabotierst Du dich?
Wie kannst Du noch mehr in deine Selbstliebe kommen?
Übungen & Meditationen für ein tiefes Gefühl & Verständnis von Selbstliebe & Selbstwert.



Dienstag

19:00-20:30 Vinyasa Flow Yoga - Anahatha (Herz) Chakra Flow - mit Stephanie
Intention / Sankalpa: Verbinde dich mit der kraftvollen, unendlichen bedingungslosen Liebe
in deinem Herzchakra und flute dein Zellsystem in diesem hochenergetischen
"Harmonisierungs,- und Heilungs" Vinyasa Yoga Flow.



Mittwoch

19:00-20:30 Dein Human Design Teil 1 - mit Mila
Dein Energie-Typ & dein Profil.
Lerne wie dein Körper energetisch arbeitet und wie Du in die Welt trittst.
Interaktive Lecture

Woche 2

Harmonisierung & Heilung

ॐ Donnerstag

19:00-20:30 Stress-Reduction Pranayama - mit Stephanie

Intention / Sankalpa: Diese besondere Pranayama-Technik ist ein hochwirksames tool zur Stressreduktion, das deine körpereigenen Heilkräfte aktiviert.

Diese Techniken lernst Du:

(1) Nauli Pranayama - Der "Yogi" Atem

(2) Matrika Pranayama - Gehirn und Herz in den Zustand der Kohärenz zu bringen.

ॐ Freitag

19:00-20:30 Dein Human Design Teil 2 - mit Mila

Deine innere Autorität & deine äussere Strategie.

Wie dein Körper mit dir spricht und wie Du am effektivsten mit der Welt interagierst.

Interaktive Lecture

ॐ Samstag

19:00-20:30 Yin Yoga - Surrender & Healing Flow - mit Stephanie

Intention / Sankalpa: Hingabe an die körpereigenen inneren Heilkräfte mit Fokus auf Herz, Perikard, Arme, Hals und Schultern.

Woche 3

Aktivierung, Uplift & Wunder



Montag

19:00-20:30 Be who you want to Become - Vibration, Frequenz & Energie - mit Mila
Energiemanagent & Frequenz Wissen
Lecture & Übungen



Dienstag

19:00-20:30 Vinyasa Flow Yoga - Miracle Rainbow Flow - Ausrichtung aller Chakren - mit Stephanie
Intention / Sankalpa: In diesem Flow richten wir unsere Aufmerksamkeit auf jedes einzelne Chakra.
Mithilfe von Visualisierungen und kraftvollen Chakra Mantren energetisieren wir unsere Chakren
für das nächste Level "Aktivierung, Uplift & Wunder".



Mittwoch

19:00-20:30 Create your Life - mit Mila
Life Visioning Prozess - finde die Antwort deiner göttlichen Vision.
Übungen & Meditationen

Woche 3

Aktivierung, Uplift & Wunder

ॐ Donnerstag

19:00-20:30 Kraftquelle Pranayama - Maha Yoga (Kraftvollstes Yoga) - mit Stephanie
Intention / Sankalpa: Trete in die Beherrschung deines Atems ein um deinen Geist und dein Nervensystem zu besänftigen. Flute deine zerebrale Rückenmarks-Flüssigkeit mit bewusst klärender Energie für einen Energyboost und zur Vorbereitung auf eine optimale Manifestationsfähigkeit. Diese Techniken lernst Du:

- (1) Kanidatāhupu Pranayama - 1:2 Verhältnis Einatmen zu Ausatmen - Jungbrunnen Technik
- (2) Das nächste Level: Bandas, Khechari Mudra und Visualisierung von vibrierenden Lichtfrequenzen

ॐ Freitag

19:00-20:30 Abundance & Miracles - mit Mila
Manifestations-Techniken & Die Kunst des Empfangens.
Lecture, Übungen & Meditationen

ॐ Samstag

19:00-20:30 Yin Yoga - Full-body Balancing Flow - mit Stephanie
Intention / Sankalpa: Um etwas zu manifestieren müssen wir in der Lage sein unsere tiefsten Wünsche freizusetzen und sie zur richtigen Zeit und am richtigen Ort Wirklichkeit werden zu lassen. Dieser "Flow" konzentriert sich darauf, der Kraft des Universums zu vertrauen.

Deine Lehrer



Stephanie Smith

Yoga Lehrerin
Atem Therapeutin
Wellness Coach
Meditation Guide



Mila D'or

Embodicode® Mentor
Essenz & Visions Coach
ThetaHealing® Practitioner
Spiritual Guide

Info & Buchung



Buche dein Inner Diamond 21 Tage Online Retreat
für € 330,- incl.



Email an
office@shetransforms.at Betreff "Inner Diamond Retreat"



Als **Bonus** erhältst Du **2 Workbooks** zu den Sessions von Stephanie und Mila um auch nach dem Retreat weiter von den Inhalten zu profitieren.



Erfahre mehr über deine Lehrer und ihre Programme
Stephanie Smith www.omspiritri.com
Mila Dor www.shetransforms.at

FAQ



Wo findet das Retreat statt?

Die Sessions finden online via Zoom Calls statt.

Das Retreat wird in einer privaten FB-Gruppe zu deiner Unterstützung gehostet.



Benötige ich Yoga Vorkenntnisse um am Retreat teilzunehmen?

Es ist von Vorteil wenn Du bereits Yoga Basis Erfahrung mitbringst um bestmöglich zu profitieren.



In welcher Sprache wird das Retreat unterrichtet?

Alle Yoga & Pranayama Sessions mit Stephanie finden auf Englisch statt. Englisch Basis Kenntnisse sind ausreichend. Die Human Design, Essenz&Visions u.a. Sessions mit Mila werden auf Deutsch unterrichtet.



Kann ich die Sessions auch nachschauen falls ich mal keine Zeit habe dabei zu sein?

Ja natürlich, alle Einheiten werden aufgezeichnet und in die private FB Gruppe geladen.



Stornobedingungen

Bei Absage deiner Teilnahme bis 3 Tage vor Beginn werden 50% des Betrages einbehalten.

Wird die Teilnahme ab 3 Tage vor Beginn abgesagt wird der gesamte Betrag verrechnet.

(Ausgenommen höhere Gewalt, Krankheit des Teilnehmers)

Absagen aus Gründen höherer Gewalt (z.B. plötzliche Erkrankung der Vortragenden etc.) können auch kurzfristiger erfolgen. Bei Absagen durch die Vortragenden werden wir versuchen, dich auf einen anderen Termin umzubuchen, sofern Du hiermit einverstanden bist. Anderenfalls werden die bezahlten Gebühren vollständig zurückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Mit deiner Buchung akzeptierst Du die Stornobedingungen.