

Life-Balance-  
Retreat für  
Suchende, Mehr-  
Woller & Entdecker  
22.01 - 27.01.2024



*Die Balance von innerer Ruhe & aktivem Flow!*

# EMPOWER & CONNECT

Das Retreat mit der einzigartigen Kombination Körper, Geist und Emotion für mehr Leichtigkeit, Zeit, Tatkraft und der tiefen Verbindung zu Dir.

## Höher, schneller, weiter

hat uns erfolgreich gemacht. Schon jetzt bringt uns dieses Denken und Verhalten jedoch ins Aus. Aus für unsere Gesundheit, unsere Lebensfreude, unsere Beziehungen. Der technische Fortschritt nimmt an Tempo zu, lässt die reale mit der digitalen Welt verschmelzen und wir verlieren unseren einzigen Vorteil: unsere Menschlichkeit, unsere Moral, unsere Wahrhaftigkeit.

Die Folge: Frust und Angst wachsen, Gegeneinander statt Miteinander prägen unseren Alltag, Einsamkeit steigt. Wir sind gefangen in den eigenen Glaubensmustern, früheren Enttäuschungen und dem Gefühl nicht zu genügen und dauerhaft kämpfen zu müssen.

## *Kopf auf! Herz an!*

Die Lösung: Tiefer, klarer, bewusster  
In meinem einzigartig konzipierten *EMPOWER & CONNECT*-Retreat an der Nordküste Balis geht es ausschliesslich um Dich. Du darfst sein, wie Du bist. Ruhe und Raum geniessen, Dich entspannen, Druck und Erwartungen abfallen lassen. Wir lösen Deine inneren Blockaden & Denkstrukturen, bauen Dein unterstützendes Mindset zu Ressourcen, wie Zeit, Energie, Emotionen auf für ein unterstützendes Selbstverständnis, mehr Unabhängigkeit und tieferes Bewusstsein zur Umsetzung Deiner Ziele.

*Janine Gruver*

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



# EMPOWER & CONNECT- RETREAT

22.01 - 27.01.2024 im Holiway Garden Resort & Spa, Bali.

## FÜR DICH INKLUSIVE

- 6 Tage geführtes **Empowerment-Retreat** in tropischer Umgebung an der Nordküste Balis
- täglich Outdoor-**Vinyasa & Yin-Yoga, Breathwork** am Morgen direkt am Meer
- täglich selbstfindende Abend-**Meditation, Yoga-Nidra** in energetischer Umgebung
- **EMPOWER & CONNECT - Inner Circle:** Wissen, Selbst-Verständnis & -Erfahrung über die Einheit für Körper, Geist und Emotion
- **1:1-Empowering-Coaching** im Paradies zum Auflösen emotionaler Blockaden (im Wert von ca. 345 EUR/90 min)
- Strand, Sonne, Meer, Schaukel, Hängematte, balinesische Herzlichkeit
- entspannte, **tiefsinnige Gespräche** in gemütlicher Atmosphäre
- **2 Massagen** im zauberhaften Holiway-Spa
- **2 Bali-Adventures** für mehr Verbundenheit, Wahrhaftigkeit und Klarheit
- unterstützende Gleichgesinnte, tiefgreifende unvergessliche Erlebnisse
- überraschende Erfahrungen ausserhalb Deiner Komfortzone
- Fresh-Bali-Package (im Wert von ca. 35 EUR)
- kleine Gruppe - große Wirkung, max. 12 Teilnehmer

## MEHR ZEIT. MEHR ENERGIE. MEHR LEBEN.

### Preis – Dein Geschenk an Dich

898,00 EUR

+ Special-Bonus im Wert von 36,90 EUR

**Früh-Bucher bis 22.08.2023**

980,00 EUR

**Regulär-Preis 23.8. - 28.11.2023**

1.280,00 EUR

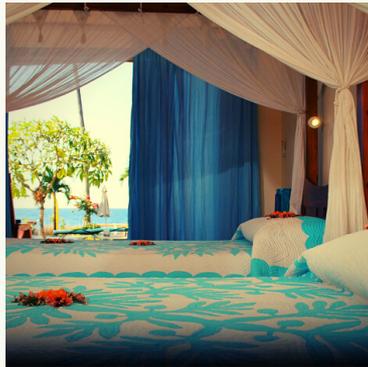
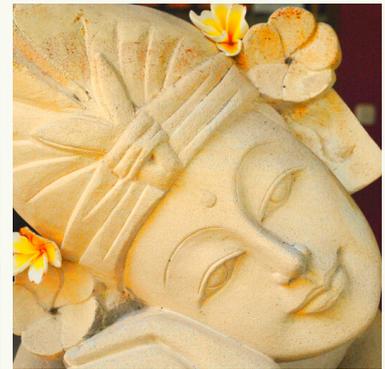
**Spät-Bucher ab 29.11.2023**

Alle Preise zzgl. Hotel & Verpflegung (Seite 3) und Flug.

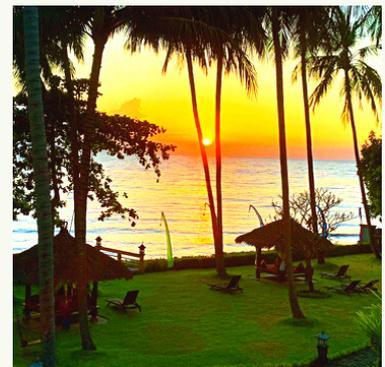
### Das gewinnst Du nachhaltig:

- erweitertes Selbst-Verständnis ohne hemmende Blockaden
- Klarheit, Lebensfreude & Leichtigkeit für Deinen Lebensweg
- höheren Selbstwert, tiefere Verbindung & Zugehörigkeit
- Balance von innerer Ruhe & aktivem Flow
- Techniken zur körperlichen, emotionalen & mentalen Stärkung
- Umsetzungsenergie mit persönlichem Empowerment-Plan
- umfassender Ressourcen-Werkzeugkoffer für einen leichteren und energievolleren Alltag

# HEIMKOMMEN – UNSER ZUHAUSE

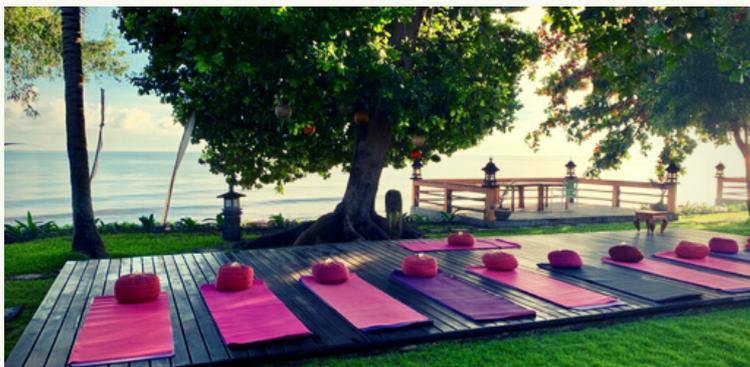


## HOLIWAY GARDEN RESORT & SPA



### 7 magische Nächte inkl. HP

- DZ/Person 599,00 EUR
  - EZ/Person 748,00 EUR
  - jeweils inkl. Halbpension
- Hol Dir Dein Angebot\* über  
Deine gewünschte  
Aufenthaltsdauer.  
**office@holiway.net**  
(alles auf Deutsch)



CLICK



\* Du willst länger bleiben? **Unbedingt!** Meine erste Reise auf Bali, 2012, dauerte 14 Tage. Das ist das Minimum, welches ich empfehlen würde.

Lass Dich schon heute verzaubern.  
Mit Klick zum Holiway auf Bali.

# 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, 10 Jahre Unternehmerin und bin bestätigt:

**Menschen folgen Menschen.**

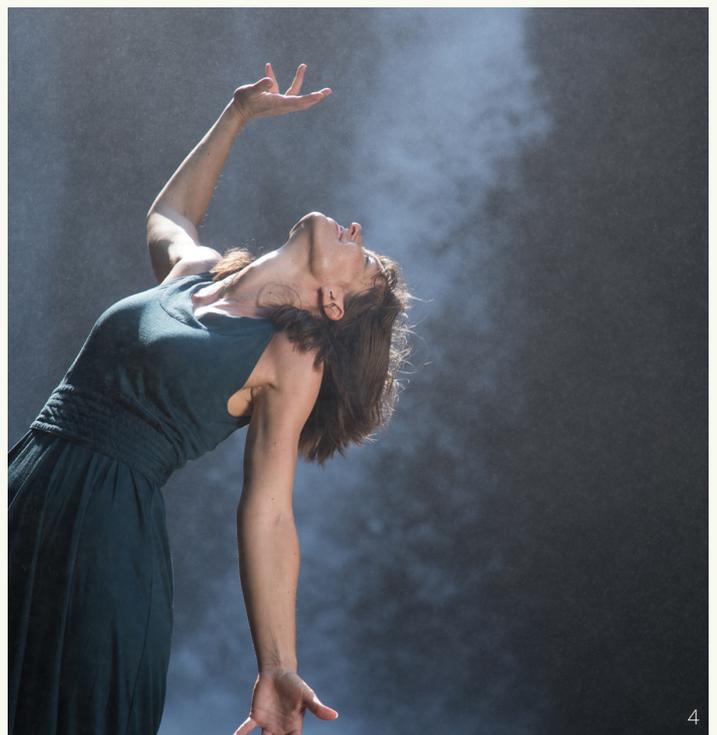
Zugehörigkeit, Respekt, Augenhöhe verbinden uns.

## 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 15 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

**Empower & Connect | Reset & Recharge | Realize & Relax. Komm mit** auf Deine Reise.  
Infos, Fragen, Buchen unter [janine@janine-gruner.de](mailto:janine@janine-gruner.de) oder 0175/5601842