

13.-19. APRIL 2024

PALMA DE MALLORCA



# Wild Woman Retreat

---

PROGRAMM

# Meet the hosts

---

## DEINE MIYONI RETREATS HOSTS

### MOI ZETTINIG

Visionary, Breathwork Teacher,  
Systemische Coachin &  
Neuromentaltrainerin



#### Herzensthema

Meine Vision ist es, dich zu inspirieren, deine großen Träume und Abenteuer zu leben, und zugleich im inneren Frieden mit dir selbst und der Welt zu sein. Ich möchte, dass du dich ganz ehrlich kennen- und akzeptieren lernst, dass du dich leicht und lebendig fühlst, das Leben führst, das du leben möchtest, und dir selbst dabei treu bleibst.

---



### ALENA VELIKOVA

intuitive Seelenberaterin &  
Hypnosetherapeutin, Visionary

#### Herzensthema

Ich helfe dir, den Mut zu finden, dich aus all dem zu entwickeln, das dich von einem erfüllten Leben abhält und in dein einzigartiges Licht zu treten, Raum zu schaffen für größere Ebenen von Freiheit, Fülle, Gesundheit, Harmonie und Erfolg und vor allem: zurück zu deinem wahren Kern zu finden - der Liebe.

# WILD WOMAN RETREAT 2024

## SPIELREGELN

Die Miyoni Retreats sind für Seelen geschaffen worden, die an sich arbeiten, ihre Denkweise und Konditionierungen hinterfragen und diese ändern wollen. Es ist daher wichtig zu verstehen, dass während der gesamten gemeinsamen Reise im Miyoni-Tribe, die Selbstverantwortung jedes Einzelnen ganz groß geschrieben wird: Sehnt du dich während der gemeinsamen Zeit nach Ruhe und Nachdenken? Dann zieh dich mit deinem Journal oder einem Buch in dein Zimmer oder an den Pool zurück, anstatt am Programm teilzunehmen. Oder braucht dein Körper in der Pause unbedingt einen Spaziergang, anstatt Pool-Time, wie es alle anderen gerade machen? Dann höre auf ihn. Du bist angehalten, für dich das Richtige zu tun. Das, was sich für DICH richtig anfühlt. Hör auf dich und deinen Körper – im Retreat unterstützen wir dich voll und ganz in deiner Selbstverantwortung.

Wichtiger Hinweis: Im Zuge der Selbstverantwortung weisen wir darauf hin, dass es sich um ein Coaching/Energiearbeit-Retreat handelt. Das bedeutet, dass du viel mentalen und energetischen Input bekommen wirst und aufgefordert bist, dich selbst zu reflektieren. Aber genau das möchtest du ja auch, nicht wahr? Das kann manchmal ganz schön energieaufreibend und emotional bewegend sein. Und das ist etwas anders, als ein Urlaub am Strand. Um das Beste aus uns rauszuholen, werden wir viel an uns selbst arbeiten, körperlich, mental und energetisch. Die Aktivitäten sind das Herzstück des Retreats und wir empfehlen dir, keinen Teil davon zu verpassen, denn dein energetischer Input lohnt sich, das können wir versprechen!

Also stell dich auf viel Sonne, eine wunderschöne und authentische Atmosphäre und wunderbare Seelenschwestern ein, mit denen es Spaß macht, sich in seiner Essenz ganz neu zu erfahren. Es wird einfach nur der Wahnsinn!

# WILD WOMAN RETREAT 2024

TAG 1

Samstag, 13. April 2024

ab 17:00

## ANREISE

*Welcome & Check In*

Anreise im Miyoni Paradies in Palma de Mallorca, Spanien

ab 20:00

## WELCOME ZEREMONIE

*Einführung in unsere gemeinsame Zeit*

Gemeinsames Abendessen, Heart Opening / Sisterhood Ceremony

# WILD WOMAN RETREAT 2024

TAG 2

Sonntag, 14. April 2024

9:00 - 9:45

YOGA MIT JARA

*Morning Flow / Vipassana*

10:00 - 11:00

NOURISH YOUR BODY IN SILENCE

*gemeinsames Frühstück in Stille*

11:30 - 13:00

OPEN YOUR HEART CEREMONY

*tiefe Verbindung zu dir selbst und anderen. THE POWER OF ONE.*

13:00 - 15:00

YOU TIME

*freie Zeit für dich und deine Seele. Ob Stadtausflug, Pool oder ein Spaziergang in der Natur - you decide!*

15:00 - 16:30

CREATIVE EXPRESSION

*The current YOU*

*Energie / Gefühle / Gedanken / FREE FLOW*

17:00 - 17:30

GEFÜHRTE MEDITATION / HYPNOSE

*Thema: Letting Go der alten Energien  
& Verankerung der Frequenz der Liebe*

18:30 - 20:00

NOURISH YOUR BODY

*gemeinsames Abendessen*

# WILD WOMAN RETREAT 2024

TAG 3

Montag, 15. April 2024

9:00 - 9:45

YOGA MIT JARA

*Morning Flow / Vipassana*

10:00 - 11:00

NOURISH YOUR BODY IN SILENCE

*gemeinsames Frühstück in Stille*

12:00 - 15:00

REBIRTHING BREATHWORK

*tauche ein in die Tiefen deines Unterbewusstseins mit Special Guest Chiara*

15:00 - 18:00

YOU TIME

*freie Zeit für dich und deine Seele. Ob Stadtausflug, Pool oder ein Spaziergang in der Natur - you decide!*

18:30 - 20:00

NOURISH YOUR BODY

*gemeinsames Abendessen*

# WILD WOMAN RETREAT 2024

TAG 4

Dienstag, 16. April 2024

9:00 - 9:45

YOGA MIT JARA

*Morning Flow / Vipassana*

10:00 - 11:00

NOURISH YOUR BODY IN SILENCE

*gemeinsames Frühstück in Stille*

11:30 - 14:00

PACHAMAMA NATURE EXPERIENCE

*eine schamanische Reise mit Special Guest Katja, die dich mit deiner Ahnenreihe verbindet und dich an deine tief verwurzelten Ursprünge erinnert.*

14:00 - 15:00

PROFESSIONAL PHOTOSHOOT

*your time to shine has come WILD WOMAN!*

15:00 - 18:00

YOU TIME

*freie Zeit für dich und deine Seele. Ob Stadtausflug, Pool oder ein Spaziergang in der Natur - you decide!*

18:30 - 20:00

NOURISH YOUR BODY

*gemeinsames Abendessen*

# WILD WOMAN RETREAT 2024

TAG 5

Mittwoch, 17. April 2024

9:00 - 9:45

YOGA MIT JARA

*Morning Flow / Vipassana*

10:00 - 11:00

NOURISH YOUR BODY IN SILENCE

*gemeinsames Frühstück in Stille*

11:30 - 13:00

I TRULY LOVE MYSELF! WORKSHOP

*Dein Weg zur bedingungslosen Liebe & Akzeptanz deines Selbst*

13:00 - 18:30

YOU TIME

*freie Zeit für dich und deine Seele. Ob Stadtausflug, Pool oder ein Spaziergang in der Natur - you decide!*

18:30 - 20:00

NOURISH YOUR BODY

*gemeinsames Abendessen*

20:00 - 21:00

KAKAO & FEUERZEREMONIE

*wir verbinden uns mit der heiligen Medizin des Kakao, mit dem Element des Feuers und lassen alles los, das uns nicht länger dient.*



# WILD WOMAN RETREAT 2024

TAG 6

Donnerstag, 18. April 2024

9:00 - 9:45

YOGA MIT JARA

*Morning Flow / Vipassana*

10:00 - 11:00

NOURISH YOUR BODY IN SILENCE

*gemeinsames Frühstück in Stille*

11:00 - 16:00

YOU TIME

*freie Zeit für dich und deine Seele*

16:00 - 19:00

SOUND HEALING JOURNEY

*eine herzöffnende Sound Journey mit Special Guest Hernan & Lucía  
in einen Raum des Vertrauens und des Lichts, der Vergebung und  
des Loslassens*

.

19:30 - 21:00

NOURISH YOUR BODY

*gemeinsames Abendessen*

# WILD WOMAN RETREAT 2024

TAG 7

Freitag, 19. April 2024

8:00 - 9:00

NOURISH YOUR BODY

*gemeinsames Frühstück*

9:00 - 10:00

CLOSING ZEREMONIE

*Sisterhood Zeremonie & Wahl deiner Herzensschwester*

10:00

CHECK OUT

*Abreise*



---

## **DANKE.**

Danke von Herzen, dass du dich für DICH entschieden hast und deinem Seelenruf gefolgt bist.

Danke für deine Energie, deine Hingabe, dein Licht und dein wunderschönes Herz, das so mutig schlägt.

Wir freuen uns JETZT schon unendlich auf die nächste gemeinsame Herzensreise, bei der wir dich wieder in unsere Arme schließen dürfen!

THANK YOU FOR BEING THE CHANGE YOU WANT TO SEE IN THE WORLD.

We see you.

We love you.

You are me.

I am you.

*Dein Miyoni Team*

# Meet the co-hosts

---

## DEINE MIYONI RETREATS CO-HOSTS



### FRANZI HALLER

kulinarische Alchemistin &  
Visionärin

#### SUPERPOWER

meine ayurvedischen, gesunden Kreationen lassen dir nicht nur das Wasser im Mund zusammenlaufen, sie nähren auch deinen Körper und bringen deinen Geist und Seele ins Gleichgewicht.

---

### JARA LENZ

Yoga Queen & Fotografin



#### SUPERPOWER

ich helfe dir, durch die Verbindung zu deinem Körper, auch die Verbindung zu deiner Seele herzustellen und halte die schönsten Momente unserer gemeinsamen Reise als ewige Erinnerung mit meiner Kamera fest.