

# MACH DICH FREI FÜR DEIN BESTES LEBEN

## WEEKEND RETREAT „ReAlign“ mit Julia Dujmovits und Dominique Heimlich Sa, 17.10. & So, 18.10.2020 | 8.00 bis 16.00 Uhr im Coming Hooomm Augarten, Wien

Ein Wochenende mit einem hochwertigen Line-up an Healthdoctors Treatments, die zu einem besseren Wohlbefinden beitragen! Detox für Körper, Geist & Seele – ausrichten, loslassen, wohlfühlen.

### Inhalt & Ablauf

Samstag, 17.10.2020

- Meditation | Atmung | Öffnen „Anschauen“ & Yogaflow
- Kennenlernrunde – Warum bist du da? Persönliches Ziel definieren.
- Frühstücks-Smoothie
- Vortrag Ernährung
- Mittagspause | 12:00-13:00 Uhr
- Vitaminstatusmessung
- Atmungsprinzipien
- Kurzes Intervall Training mit Schluss-Meditation

Sonntag, 18.10.2020

- Meditation | Atmung & Yogaflow
- Frühstücks-Smoothie
- Jeweils Kleingruppen Ernährung, Bewegung, Performance und Zielsetzung im Flow
- Mittagspause | 12:00-13:00 Uhr
- Gestaltung Visionboard
- Handout Ernährung & persönlicher Flow
- Abschluss-Meditation

Reservierung: [dh@dominos-world.at](mailto:dh@dominos-world.at), 0676/9564200  
EUR 480,- pro Person (inkl. Gruppen-Zoom Call 2 Wochen nach dem Retreat)  
Mind. 10, max. 25 TeilnehmerInnen

Location: Coming Hooomm Augarten, Franz-Hochedlinger-Gasse 4, 1020 Wien

## Die Experten

### Dominique Heimlich

Die charismatische Sportskanone durfte ihre ersten Jahre in Miami, Florida verbringen, bevor sie in Österreich ihre Karriere zu den Themen, Ernährung & Bewegung startete. Ein umfangreiches Set an Aus- und Weiterbildungen folgte und heute hilft Dominique vielen Menschen mit ausreichend Bewegung und gesunder Ernährung ihre Balance wiederzufinden.

„Es ist es mein Wunsch die Menschen beim Wiederentdecken Ihres Körperbewusstseins zu begleiten und Ihnen somit einen Zugang zu unbegrenzt positivem Fühlen zu eröffnen. Ganz individuell und persönlich.“ Dominique Heimlich

**Spezialgebiete:** Diplomierte Beraterin für Ernährung, Ernährungsmedizin, integrative Sportphysiotherapie, Kinesiologin, Entgiftung, Bewegungstrainer, Personal Coach, Beauty- und Vitalexpertin, Yogalehrerin

### Julia Dujmovits

Die weltoffene Querdenkerin zeigt mit ihrem Lebensweg, wie Visionen und Träume zu Realität werden können, wenn man Vertrauen in die eigenen Stärken hat. Julia gewann als erste Burgenländerin Olympisches Gold im Snowboard. Auf Ihren vielen Reisen führte Sie der Weg auch nach Indien, wo Sie die Lebensweise von Yoga mit über 750 Stunden verinnerlichte.

„Lehne niemals eine Einladung ab, versuche dich nicht vor dem Unbekannten zu verstecken, sei freundlich und nimm die Herausforderungen des Lebens lächelnd an. Trau dich, deinen Kopf frei zu machen und Neues zu entdecken. Und wenn es weh tut? Dann ist es das wahrscheinlich wert!“ Julia Dujmovits

**Spezialgebiete:** Yoga, Atem-Techniken, Performance-Coaching, Bewusstseinsweiterung