



# MILELIA

*Inselgarten*

## **Milelia – Inselgarten Programm 2021**

**19.06. – 21.07.21 keine Seminargruppen, Individualreisende sind herzlich willkommen**

**21.07. – 28.07.21 Love... Water... Flow... Yoga**

Wie auch immer wir diese Energien und Elemente verbinden, kommt etwas Wundervolles dabei heraus, was uns an unsere ursprüngliche Verbindung mit der Natur und alle Wesenheiten erinnert. Erdung und Beflügelung, Geborgenheit im Gehaltensein sowie Freiheit und Weite sind wunderbare Qualitäten, um uns nahe zu kommen. Das Spüren des Körpers, die Konzentration der Gedanken im Geist und das Zulassen von Emotionen erfreuen unsere Seele. Die Verbindung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen wird gestärkt.

Leitung: Sabine Heimrich (Aqua-Wellness Bodyworker, Yogalehrerin, Achtsamkeitslehrerin)

[www.sabine-heimrich.de](http://www.sabine-heimrich.de) und Gero Gericke (Aqua-Wellness Bodyworker, Yogalehrer, Synergetik Coach)  
[www.yoga-badhonnef.de](http://www.yoga-badhonnef.de), [www.awarechair.com](http://www.awarechair.com), [www.aqua-relax.de](http://www.aqua-relax.de)

**28.07. – 04.08.21 Sommertanzwoche**

Den Tag mit Tanzen und Singen auf dem Alonia oder im Erdtempel beginnen. Ursula lehrt griechische, meditative Tänze und eigene Choreografien und Jannis Paputzanis, ein begnadeter Tanzlehrer aus Petra, teilt seinen Tanzreichtum aus vielen Regionen seiner Heimat mit uns.

Weitere Infos unter [www.milelja-inselgarten.com](http://www.milelja-inselgarten.com) eigene Seminare

Fragen und Anmeldung: [ursula@milelja-inselgarten.com](mailto:ursula@milelja-inselgarten.com) Tel: 0176 67864989 oder 0030 698 1786084

**04.08. – 18.08.21 keine Seminargruppen, Individualreisende sind herzlich willkommen**

**18.08. – 25.08.21 Yoga und Aquawellness = Lebensenergie im Fluss**

Der Wechsel zwischen Yoga und Aquawellness vertieft unsere Achtsamkeit für Körper sowie Seele und hilft uns, uns selbst anzunehmen.

Leitung: Eva Bomhard und Michael Glück [www.evayoga.de](http://www.evayoga.de), [www.wasserglueck.com](http://www.wasserglueck.com), [michael@glueck.org](mailto:michael@glueck.org)

**25.08. – 01.09.21 Yoga für Selbstvertrauen**

Genieße ein rundum gutes Lebensgefühl mit Yoga im zauberhaften Inselgarten.

Entspanne und lass zu, dass dein Atem deine Bewegungen trägt. Damit setzt du den Fokus, dass du dich frei entfalten kannst. Spüre deine ureigene Kraft, die dich zum Fließen bringt und verliebe dich neu in das Leben und dich selbst.

Leitung: Eva Bomhard [www.evayoga.de](http://www.evayoga.de)

**01.09. – 08.09.21 Yoga erleben, in seiner ganzen Vielfalt**

Tauche ein, in eine Woche der Entspannung, des Fühlens und Auftankens. Erlebe Asanas im Einklang mit Pranayama und Meditation an außergewöhnlich schönen Orten. Praktiziere Yoga in der Gruppe am Meer, auf dem Meer und in den Bergen. Erlebe und verbinde Dich mit den Energien der Natur und tanke Dein Herz und Deine Seele auf. Das und vieles mehr erwartet Dich auf Lesbos mit der liebevollen Fürsorge des Milelia Inselgartens.

Leitung: Birgit Mende Yogalehrerin und Osteopathin,

[birgit@mendeprivatpraxis.de](mailto:birgit@mendeprivatpraxis.de) [www.mendeprivatpraxis.de](http://www.mendeprivatpraxis.de) Tel: +49 6151 8632212

**08.09. – 15.09.21 Mit wachem Herzen leben. Sommer-Retreat auf der griechischen Insel Lesbos**

Dieser Retreat ist eine lebensstärkende Auszeit, um deine eigene Lebendigkeit zu spüren und deinem Herzen auf der Spur zu sein. Es erwartet Dich eine inspirierende Mischung aus Meditation & Stille, Achtsamkeit & Yoga, Musik & Tanz, Muße & wohlwollender Gemeinschaft.

Mit Nicole Balej und Christian Heitzer, [herz@cordat.org](mailto:herz@cordat.org), [www.cordat.de](http://www.cordat.de)

**15.09. – 22.09.21 Nachhaltige und ganzheitliche Kombination aus Bewegung, Entspannung und Mentaltraining auf der Insel Lesbos.**

Diese Woche wird es Dir ermöglichen Dich wieder auf das wesentliche zu konzentrieren, mit Übungen und Entspannung für einen gesunden Alltag.

Leitung: Sabine Benig, Heilpraktikerin und ALFA-Coach (Bewegungs-/Entspannungs-/Mentaltrainer)

[www.FIT-IN-LIFE.DE](http://www.FIT-IN-LIFE.DE)

**22.09. – 29.09.21 ENTFALTE DEINE FLÜGEL - EINE REISE ZU DIR**

Eine Heilreise der anderen Art! Du wirst ganzheitlich berührt, gehalten und tief bewegt! Wir nutzen die Kraft der Aufstellungen des Herzens und der Craniosacralen Lichtarbeit und lassen uns von Tanz, Leichtigkeit und Humor begleiten.

Leitung: Henrike Baumgartner [info@henrikebaumgartner.at](mailto:info@henrikebaumgartner.at) Tel: +43 6649117432

**29.09. – 06.10.21 Eine Erlebniswoche für Freunde mit Claudia und Michael (geschlossene Gruppe)**

**06.10. – 13.10.21 Paarseminar Kathrin Werther & Dirk**

**13.10. – 23.10.21 13.-23.10.21 Farben sammeln für den Winter  
Tanzen, Wandern, Inselerfahrung und fakultative Programme**

.....noch einmal im Meer schwimmen, beim Wandern die Sonne, die samtene Luft und die sanften Farben genießen und in urigen Tavernen einkehren. Alte, fast vergessene Pfade führen uns auf Berge und zum Meer, über Pilgerwege zu Klöstern und historischen Bauwerken. Die Natur schenkt uns großzügig ihren Reichtum mit Granatäpfeln, Esskastanien, Walnüssen und Quitten. Auch tanzend sammeln wir Farbenreichtum in Tönen und Rhythmen und abends am Kamin teilen wir Geschichten und Lieder oder lassen die „Hornochsen“ tanzen.

Programm: 5 x 1 ½ Stunden griechische und meditative Tänze und Lieder

1 Tagesausflug, 3 Wanderungen (Fahrkosten werden umgelegt)

Leitung: Ursula Hasenburg und Assistenz

Fakultatives Programm:

1. Kochen mit Jannis und Taxia
2. Jeepausflug mit Jannis Vatis (Pink Panther)
3. Ausdrucksmalen und Strandgut-Kunst mit Hildegard Scheffer

Kursgebühr: 270 € (ohne fakultatives Programm), Unterkunft: 10 Tage: DZ/Frühstücksbuffet € 436-472 pro Person, EZ € 572-622

Anmeldung an: [ursula@milelja-inselgarten.com](mailto:ursula@milelja-inselgarten.com) Leitung: Ursula Hasenburg

Tel: 0176 67864989 oder 0030 698 1786084

**23.10. – 30.10.21 Freundesgruppe Ruth** (geschlossene Gruppe)

**30.10. – 17.11.21 keine Seminargruppen, Individualreisende sind herzlich willkommen**