



# MILELIA

*Inselgarten*

## Milelia – Inselgarten Programm 2022

- 26.03.-02.04. Marion und Florian: Wanderglück mit viel Rahmenprogramm  
02.04.-09.04.
- 11.04.-20.04. Beate Frey: Tanzen, Singen, Wandern  
20.04.-04.05. Laura Shannon: Dancing  
04.-11.05. Sandra und Christina: „einfach sein“ Ferienseminar auf Lesbos  
11.05.-21.05. Waltraud Vonbank: Bauchtanz und Spiritualität  
21.05.-28.05. Arunga Heiden, Ingemar Rohn: Singen - Tanzen - Kraftorte erspüren: "Aufbruch ins Neue"  
28.05.-04.06. Claudia und Michael: Basisausbildung mediale Lebensberatung (geschlossene Gruppe)  
04.06.-11.06. Claudia und Michael: Freundeswoche (geschlossene Gruppe)  
11.06.-18.06. Sybille Köster: Yoga und Klang  
18.06.-25.06. Sybille Köster: Tuchyoga und Klang  
25.06.-02.07. Gaby Wilcke: True Voice  
02.-23.07. Sabine Benig: Bewegung, Entspannung, Mentaltraining  
23.-30.07.
- 30.07.-06.08. Maren und Ninja: Yin, weibliche Urkraft  
30.07.-06.08. Claudia: Aqua Wellness  
06.08.-13.08. Iris Hoyer: Liebe Dein Leben  
13.-08.-20.08. Sabine, Gero, Jutta, Christian: Singen, Aqua Wellness und Yoga im lichten Klang des Herzens  
20.08.-27.08. Eva Bomhard, Michael Glück: Yoga und Wasserglück Aqua Wellness  
27.08.-03.09. Eva Bomhard, Michael Glück: Yoga für Selbstbewusstsein und Ausbildung Aqua Wellness
- 03.-09.-10.09. Sybille Köster: Yoga und Klang  
10.09.-17.09. Nikki und Christian: Mit wachem Herzen leben, Sommer-Retreat auf Lesbos  
17.09.-27.09. Pia und Sabine: Tanzen  
27.09.-02.10.
- 02.10.-09.10. Nina und Lena: Yoga  
09.10.-22.10. Barbara Lampe: Tanzen und Wandern mit der Freundeswoche  
22.10.-29.10. Iris Hoyer: Liebe Dein Leben

**26.03.-02.04. Marion und Florian: Wanderglück mit viel Rahmenprogramm**

**02.04.-09.04.**

**11.04.-20.04. Beate Frey: Tanzen, Singen, Wandern**

Tanzend, singend, wandernd auf den Spuren unserer schöpferischen Kraft und Fülle Eintauchen in den griechischen Frühling. Wandernd unterwegs sein auf uralten Eselpfaden in blühenden Wiesen und kraftspendenden Olivenhainen, manchmal schweigend, manchmal singend. Griechische und Balkantänze sowie rituelle Tänze stehen täglich auf dem Programm. Den Tag beginnen wir mit chinesischen Übungen im Labyrinth.  
Info und Anmeldung: Beate Frey [info@reisen-und-tanz.de](mailto:info@reisen-und-tanz.de)

**20.04.-04.05. Laura Shannon: Dancing**

**04.-11.05. Sandra und Christina: „einfach sein“ Ferienseminar auf Lesbos**

**11.05.-21.05. Waltraud Vonbank: Bauchtanz und Spiritualität**

**21.05.-28.05. Arunga Heiden, Ingemar Rohn: Singen - Tanzen - Kraftorte erspüren: "Aufbruch ins Neue"**

**28.05.-04.06. Claudia und Michael: Basisausbildung mediale Lebensberatung (geschlossene Gruppe)**

**04.06.-11.06. Claudia und Michael: Freundeswoche (geschlossene Gruppe)**

**11.06.-18.06. Sybille Köster: Yoga und Klang**

**18.06.-25.06. Sybille Köster: Tuchyoga und Klang**

**25.06.-02.07 Gaby Wilcke: True Voice**

**04.-19.07. Sabine Benig: Bewegung, Entspannung, Mentaltraining**

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)

**13.-19.07. Sabine Benig: Bewegung, Entspannung, Mentaltraining**

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)

**23.-30.07.**

**30.07.-06.08. Maren und Ninja: Yin, weibliche Urkraft**

**30.07.-06.08. Claudia Siebrasse: Aqua Wellness**

**06.08.-13.08. Iris Hoyer: Liebe Dein Leben**

**13.-08.-20.08. Sabine, Gero, Jutta, Christian: Singen, Aqua Wellness und Yoga im lichten Klang des Herzens**

**20.08.-27.08. Eva Bomhard, Michael Glück: 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)

**27.08.-03.09. Eva Bomhard: Yoga für Selbstbewusstsein und Ausbildung Aqua Wellness**

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)

**27.08.-03.09. Michael Glück: Ausbildung Aqua Wellness**

Leitung: Michael Glück

[www.wasserglueck.com](http://www.wasserglueck.com), [michael@glueck.org](mailto:michael@glueck.org)

**03.-09.-10.09. Sybille Köster: Yoga und Klang**

**10.09.-17.09. Nikki und Christian: Mit wachem Herzen leben, Sommer-Retreat auf Lesbos**

**17.09.-27.09. Pia und Sabine: Tanzen**

**27.09.-02.10.**

**02.10.-09.10. Nina und Lena: Yoga**

**09.10.-22.10. Barbara Lampe: Tanzen und Wandern mit der Freundeswoche**

**22.10.-29.10. Iris Hoyer: Liebe Dein Leben**