



# MILELIA

*Inselgarten*

## Milelia – Inselgarten Programm 2022

- 26.03.-02.04. Marion und Florian: Wanderglück mit viel Rahmenprogramm  
11.04.-20.04. Beate: Tanzen, Singen, Wandern  
20.04.-04.05. Laura: Dancing  
04.05.-11.05. Sandra und Christina: „einfach sein“ Ferienseminar auf Lesbos  
11.05.-21.05. Waltraud: Bauchtanz und Spiritualität  
11.05.-21.05. Andrea: Akasha Chronik  
21.05.-28.05. Arunga und Ingemar: Singen - Tanzen - Kraftorte erspüren: "Aufbruch ins Neue"  
28.05.-04.06. Ausbildungsinstitut Lebenskraft Pro · München / Abschluss-Woche Basis-Ausbildung  
04.06.-11.06. Erlebniswoche für Freunde mit Claudia und Michael (geschlossene Gruppe)  
11.06.-18.06. Sibylle und Sangita: Yoga, Klang und Mantra  
18.06.-25.06.  
19.06.-24.06. Andrea: Akasha Chronik  
25.06.-02.07 Gaby und Astrid: True Voice® - finde deine wahre Stimme – 1 Woche Stimmarbeit und Mantra-Singen  
02.07.-13.07. Sabine: Bewegung, Entspannung, Mentaltraining  
13.07.-30.07.  
30.07.-06.08. Maren und Ninja: Yin Tage auf Lesbos, entdecke deine weibliche Urkraft und lebe dein wahrhaftiges Selbst.  
30.07.-06.08. Claudia: Aqua Wellness  
06.08.-13.08.  
13.08.-20.08. Sabine, Gero, Jutta und Christian: Singen, Aqua Wellness und Yoga im lichten Klang des Herzens  
20.08.-27.08. Eva und Michael: Yoga und Wasserglück Aqua Wellness  
27.08.-03.09. Eva: Yoga für Selbstbewusstsein  
27.08.-03.09. Michael: Wasserglück: Bildungswoche für ganzheitliche Warmwasserarbeit  
03.09.-10.09. Sibylle: Yoga, Meditation und Klang  
10.09.-17.09. Nicole und Christian: Mit wachem Herzen leben, Sommer-Retreat auf Lesbos  
17.09.-28.09. Pia und Sabine: Tanzen  
27.09.-02.10.  
02.10.-09.10. Nina und Lena: TriYoga for Body, Mind and Soul  
09.10.-22.10. Farben sammeln für den Winter  
22.10.-29.10.  
26.03.-02.04. Marion Hof und Florian Schmidt: Wanderglück mit viel Rahmenprogramm

Wir erkunden gemeinsam wunderschöne kraftvolle Orte in der Natur. Wir lassen kurze Meditationen und Stille Momente einfließen und jeder ist frei sein eigenes spirituelles Wissen mit einzubringen. Und wie beim letzten Mal geht es sehr lustig bei uns zu! Abends lassen wir uns mit traditionell griechischem Essen verwöhnen oder kochen gemeinsam in unserer Küche.

Info und Anmeldung: [marion@milelia-inselgarten.com](mailto:marion@milelia-inselgarten.com), [florian@milelia-inselgarten.com](mailto:florian@milelia-inselgarten.com)

**02.04.-09.04. Noch frei**

**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 kraftpendenden 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: [info@reisen-und-tanz.de](mailto:info@reisen-und-tanz.de)

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

Women's Ritual Dances for Greek Easter, with guest teachers and musicians, for women. In English. (14 days, Wednesday to Wednesday)

Info und Anmeldung: [www.laurashannon.net](http://www.laurashannon.net)

**04.05.-11.05. Sandra Waldspurger und Christina Ebert: Batterie-lade- Woche auf Lesbos mit Liebscher & Bracht Schmerzfreiübungen**

Lerne dich selber besser kennen. Schau etwas tiefer, trainiere etwas anders. Erfahre die ausgleichende Wirkung dieser heilenden Reise auf allen Ebenen.

Wandere mit uns in traumhafter Natur, habe Spaß und lass dich von der griechischen Küche verwöhnen.

Leitung: Sandra Waldspurger, Dr. med. Christina Ebert

[info@coaching-mit-herz.com](mailto:info@coaching-mit-herz.com)

[www.coaching-mit-herz.com](http://www.coaching-mit-herz.com)

**11.05.-21.05. Waltraud Vonbank: Spirituelle Bauchtanzreise – Das ganze Universum ist in uns**

Was im Außen passiert, ist auch in unserem Inneren präsent.

Wie tragen wir zu einem Wandel bei?

Wo sind wir wirklich in der Selbstverantwortung?

Tanz, Meditation und Rituale unterstützen uns, diesen Fragen nachzugehen und uns gegenseitig zu stärken.

Daneben werden wir noch genügend Zeit finden, einfach nur zu sein, zu schwimmen und auch Ausflüge an besondere Kraftplätze zu machen.

Info und Anmeldung: [www.quellentanz.at](http://www.quellentanz.at), [waltraud.vonbank@quellentanz.at](mailto:waltraud.vonbank@quellentanz.at)

### **11.05.-21.05. Andrea Stephan: Akasha Chronik Seminar**

Lerne Dich mit Deinem höheren Selbst und Deiner Akasha Chronik zu verbinden. Die „Kommunikation“ mit Deiner Akasha Chronik kann Dir in deinen Prozessen der Selbsterkenntnis und bei Lösungen Deiner aktuellen Herausforderungen in sehr effektiver und direkter Art und Weise helfen. Deine Verbindung mit den Lehrern und Meistern der Akasha Chronik und dem Feld der bedingungslosen Liebe dient Dir ganz in Deine Mitte zu kommen und Dein wahres Sein zu leben. Du lernst, wie Du die Akasha Chronik für Dich selbst öffnen und lesen kannst und wie Du diesen Zugang nutzt, um anderen Menschen als Akasha Chronik Medium professionelle Beratungen zu geben.

Info und Anmeldung: [www.andrea-stephan.de](http://www.andrea-stephan.de)

### **21.05.-28.05. Arunga Heiden und Ingemar Rohn: HERZENSTRÄUME – WEITE RÄUME**

- Tanzen, Singen, Kraftplätze erspüren –

Info und Anmeldeformular:

[www.kreistanz-ingemar.de](http://www.kreistanz-ingemar.de); [kreistanz.rohn@gmx.de](mailto:kreistanz.rohn@gmx.de)

[www.arunga-heiden.de](http://www.arunga-heiden.de); [info@arunga-heiden.de](mailto:info@arunga-heiden.de)

### **28.05.-04.06. Ausbildungsinstitut Lebenskraft Pro · München / Abschluss-Woche Basis-Ausbildung**

Abschluss der Ausbildung zum Ganzheitlich, medialen Lebensberater im höheren Spezialbereich mit Energiearbeit. Das Ausbildungsinstitut Lebenskraft Pro richtet sich an Menschen, denen ein ganzheitliches Menschenbild wichtig ist. Die Ausbildungen sind geeignet für Menschen aus allen Berufen und mit unterschiedlichen Erfahrungen.

Nähere Infos unter: [www.lebenskraftpro.de](http://www.lebenskraftpro.de)

### **04.06.-11.06. Erlebniswoche für Freunde mit Claudia und Michael (geschlossene Gruppe)**

### **11.06.-18.06. Sibylle Köster und Sangita Wyslich: Yoga, Klang und Mantra**

Yoga, Klang und Mantra eine harmonische Kombination: Yoga unterstützt Dich darin, Deinen Körper wieder geschmeidiger werden zu lassen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Klangerlebnisse mit tibetischen Klangschalen und großen Gongs versetzen Deine Zellen in Schwingung und harmonisieren auf verschiedenen Bewusstseinssebenen. Gemeinsames Singen von Mantren und anderen Liedern öffnen Dein Herz. Mitschwingen, im Fluss des Lebens sein – so wie das Wasser Hindernisse umspült und mit seiner Weichheit sich zu eigen macht, erleben wir in diesem Seminar, wie wir durch Herzöffnung und das Ankommen bei uns selbst mit Vertrauen und Gelassenheit durch diese besondere Zeit der Transformation gleiten können.

Was Dich erwartet: Vor dem leckeren vegetarischen Frühstück starten wir den Tag mit einer Yogasequenz auf der Matte. Danach gibt es verschiedene Optionen den Tag zu gestalten. Gemeinsame Ausflüge, eine Massage oder Klangsession oder einfach nur ein Nachmittag am Strand um dann den Abend wieder meditativ aus "klingen" zu lassen mit einem Klangbad oder einem Mantra Singabend. Gönn Dir diese Zeit um Dich wieder zu regenerieren und neue Kräfte zu schöpfen. Wir freuen uns auf Dich!

#### SEMINARLEITUNG

Sibylle Köster ist Seminarhausleiterin, Klangtherapeutin, lehrt Yoga, Meditation und Aerial Yoga, mit langjähriger Erfahrung auch im Anleiten von Yoga- und Frauengruppen.

Mehr zu Sibylle: [www.seminarhaus-atha.de](http://www.seminarhaus-atha.de)

Sangita Birgit Wyslich leitet mit lang-jähriger Erfahrung Mantra- Singkreise und Ritualkreise, ist Yogalehrerin und Hoóponopono Begleiterin.

Mehr zu Sangita: [www.sangitamusik.de](http://www.sangitamusik.de)

mehr Info: <https://www.seminarhaus-atha.de/retreat/>

**18.06.-25.06. Noch frei für eine kleine Gruppe**

**19.06.-24.06. Andrea Stephan: Akasha Chronik Seminar**

Lerne Dich mit Deinem höheren Selbst und Deiner Akasha Chronik zu verbinden. Die „Kommunikation“ mit Deiner Akasha Chronik kann Dir in deinen Prozessen der Selbsterkenntnis und bei Lösungen Deiner aktuellen Herausforderungen in sehr effektiver und direkter Art und Weise helfen. Deine Verbindung mit den Lehrern und Meistern der Akasha Chronik und dem Feld der bedingungslosen Liebe dient Dir ganz in Deine Mitte zu kommen und Dein wahres Sein zu leben. Du lernst, wie Du die Akasha Chronik für Dich selbst öffnen und lesen kannst und wie Du diesen Zugang nutzt, um anderen Menschen als Akasha Chronik Medium professionelle Beratungen zu geben.

Info und Anmeldung: [www.andrea-stephan.de](http://www.andrea-stephan.de)

**25.06.-02.07 Gaby Wilcke: True Voice® - Finde deine wahre Stimme**

Diese Woche wird ein unvergesslich schönes Erlebnis für dich: Wir wollen uns auf die Reise machen zu der wahren Stimme, die in jedem von uns wohnt. Eine Woche True Voice®-Stimmarbeit, Mantra-Singen, Tönen zum Monochord, eine Klangschalenreise, eine Exkursion zu drei alten Klöstern, eine Wanderung zu magischen Plätzen, im Meer baden, die Insel und ihre atemberaubenden Ausblicke genießen, am Pool chillen, das Leben feiern!

True Voice® – die wahre Stimme – ist ein sehr effektiver Weg, um in kurzer Zeit deine Stimme zu öffnen und dir Zugang zum vollen Klang und dem ganzen Potenzial deiner Stimme zu geben. Aber True Voice® ist viel mehr als eine Stimmarbeit. Es ist ein tiefgreifender Prozess, eine Reise zu dir selbst, in dein tiefstes Inneres, in deine Seele. Erlebe deine eigene Stimme als Wegweiserin, als Unterstützerin und erfreue dich an Klängen, die du so wahrscheinlich noch nie von dir selbst gehört hast. In dieser Woche erlebst du im Kreis der Gruppe und getragen von ihrer Energie eine individuell auf dich

zugeschnittene Einzelarbeit zur Befreiung deiner Stimme. Zwischen den Arbeiten singen wir mit Gitarrenbegleitung Mantras, Circlesongs und einfache Lieder aus aller Welt. Eine Exkursion zu den Inselklöstern und eine Naturwanderung sowie eine Klangschalenmeditation runden die Reise ab.

Info und Anmeldung: Tel. 0176-92 27 37 43; [info@diewahrestimme.de](mailto:info@diewahrestimme.de);  
<https://www.diewahrestimme.de/Termine.html>

**04.07.-13.07. 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)

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

**13.07.-23.07. Noch frei**

**23.07.-30.07. Noch frei**

**30.07.-06.08. Maren Franke und Ninja Seidel: Yin Tage auf Lesbos**

Entdecke deine weibliche Urkraft und lebe dein wahrhaftiges Selbst.

In Verbindung mit Mutter Natur öffnen wir Räume durch intuitives Tanzen, Gesang, Yoga und Meditation, um dein weibliches Sein zu berühren.

Info und Anmeldung: [www.herzenergie-yoga.de](http://www.herzenergie-yoga.de) [www.wegbegleiterin-franke.de](http://www.wegbegleiterin-franke.de)

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

Info und Anmeldung: [www.claudiasiebrasse.com](http://www.claudiasiebrasse.com); [claudia.siebrasse@icloud.com](mailto:claudia.siebrasse@icloud.com)

**06.08.-13.08.**

**13.08.-20.08. Sabine Heimrich, Gero Gericke, Jutta Reichardt und Christian Bollmann: Singen, Aqua Wellness und Yoga im lichten Klang des Herzens**

Alles schwingt... Mit einem breitgefächerten Angebot laden wir zu einer einzigartigen erholsamen und inspirierenden Woche ein. Erlebe in paradiesischer Umgebung freudige Aktivität und tiefe Entspannung an Land und im körperwarmen Wasser.

Info und Anmeldung: <https://www.aqua-relax.de/lesbos-seminar/>

**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.

Info und Anmeldung: [www.Yama-Mangfall.de](http://www.Yama-Mangfall.de), [www.wasserglueck.com](http://www.wasserglueck.com),  
[michael@glueck.org](mailto:michael@glueck.org)

**27.08.-03.09. Eva Bomhard: Yoga für Selbstbewusstsein**

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.

Info und Anmeldung: [www.Yama-Mangfall.de](http://www.Yama-Mangfall.de)

**27.08.-03.09. WASSERGLÜCK.COM mit Michael Glück**

Bildungswoche für ganzheitliche Warmwasserarbeit, die dich befähigt einem Menschen einen Erfahrungs- und Entwicklungsraum zu bieten, indem du ihn aus deiner Mitte sicher Über- und Unterwasser bewegst. Das Erlernen der Bewegungstechniken wird ergänzt mit Übungen für den grobstofflich-physischen, den feinstofflich-subtilen und den kausalen-präsenz Körper. Diese sind: TaiChiGong, Schattenarbeit, Wir-Raum-Praxis und Meditation

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

**03.09.-10.09. Sibylle Köster: Yoga, Meditation und Klang**

Yoga, Meditation und Klang: eine harmonische Kombination: Yoga unterstützt Dich darin, deinen Körper wieder geschmeidiger werden zu lassen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Klangerlebnisse mit tibetischen Klangschalen und großen Gongs versetzen Deine Zellen in Schwingung und harmonisieren auf verschiedenen Bewusstseinssebenen. Visions- und Erlebniswanderung zu besonderen Kraftplätzen lassen Dich wieder mehr bei Dir selbst ankommen und öffnen Dein Herz. Mitschwingen, im Fluss des Lebens sein – so wie das Wasser Hindernisse umspült und mit seiner Weichheit sich zu eigen macht, erleben wir in diesem Seminar, wie wir durch Herzöffnung und das Ankommen bei uns selbst mit Vertrauen und Gelassenheit durch diese besondere Zeit der Transformation gleiten können.

Was Dich erwartet: Vor dem leckeren vegetarischen Frühstück starten wir den Tag mit einer Yogasequenz auf der Matte oder im Tuch. Danach gibt es verschiedene Optionen den Tag zu gestalten. Gemeinsame Ausflüge zu Kraftplätzen, Visionsreise, eine Klangmassage Session oder einfach nur ein Nachmittag am Strand um dann den Abend wieder meditativ aus"klingen" zu lassen mit einem Klangbad oder einer Meditation. Gönn Dir diese Zeit, um Dich wieder zu regenerieren und neue Kräfte zu schöpfen. Ich freue mich auf Dich!

**SEMINARLEITUNG**

Sibylle Köster ist Seminarhausleiterin, Klangtherapeutin, lehrt Yoga, Meditation und Aerial Yoga, mit langjähriger Erfahrung auch im Anleiten von Yoga- und Frauengruppen.

Mehr zu Sibylle: [www.seminarhaus-atha.de](http://www.seminarhaus-atha.de)  
mehr Info: <https://www.seminarhaus-atha.de/retreat/>

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

Dieses 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.

Info und Anmeldung: [www.cordat.org](http://www.cordat.org); [herz@cordat.org](mailto:herz@cordat.org)

**17.09.-28.09. Pia Lamberth and Sabine Neumann: New Dance Adventures on Lesbos**

10 days of dances from many ages and cultures, as well as new choreographies. We follow the old ways into our time and enjoy all Greece is offering, in dance, music, food, nature, hot springs and sea -and wherever our new adventure leads us. In Swedish, can be multilingual if needed (English, German).

Information and booking: [www.pialamberth.se](http://www.pialamberth.se) [pia@pialamberth.se](mailto:pia@pialamberth.se)

**02.10.-09.10. Nina Larsen and Lena: TriYoga for Body, Mind and Soul**

We combine gentle, considerate and especially meditative yoga with the tasty Greek cuisine, presence, tranquility and relaxation. Every morning and every evening you will be taken on an inner journey of deep-acting slow namic flows with an emphasis on breathing that softens, strengthens and creates awareness in the body.

This, together with the sun, the heat and the Aegean Sea, will contribute to the total de-stressing and transformation of body, mind and soul. Teaching will be in danish and english. Information and booking: <http://www.ninagoddard.dk/>; [nngl8700@gmail.com](mailto:nngl8700@gmail.com), tlf. 21405433

**09.10.-22.10. Farben sammeln für den Winter**

Seit vielen Jahren trifft sich die „Herbstfamilie“ zu dieser Zeit im Milelia Inselgarten zum Tanzen, Wandern und Genießen. 2021 durfte sich unsere Seminarleiterin Ursula Hasenburg in den wohlverdienten Ruhestand zurückziehen, und so werden wir 2022 unser Programm in bewährter Weise selbst gestalten. Ein herzliches Willkommen allen, die noch einmal Energie für den Winter tanken möchten!

Anmeldung direkt im Inselgarten ([office@milelia-inselgarten.com](mailto:office@milelia-inselgarten.com)) mit einer Anzahlung von 100 € für die Unterkunft, es gibt keine Seminargebühr.

Kontakt bei Rückfragen:

Barbara Lampe, [lampe\\_barbara@yahoo.de](mailto:lampe_barbara@yahoo.de) , 0049 175-8319022

Sabine Wengenroth, [wengenroth.sab@web.de](mailto:wengenroth.sab@web.de) , 0049 178-9328185