

Seminarhaus Milelja

Das Seminarhaus liegt im Norden der griechischen Insel Lesbos, eingebettet in einer schönen, abwechslungsreichen Landschaft nahe des Ortes Molivos. Das blaue Meer und der Ort sind ca. 1km entfernt.



Seminarhaus www.milelja.com

Vom Seminarhaus gibt es einen wunderbaren Blick auf das mittelalterliche, denkmalgeschützte und einmalige Molivos. Ein malerischer Hafen, blumenüberdachte Marktgassen, alte Mauerreste einer alten Burg bezaubern diesen Ort.

Traditionelles, altes türkisches Badehaus mit heißer Mineralquelle direkt am Meer

Reizvolle Umgebung zum Baden, Wandern



Es gibt wunderbare Wanderwege in den Bergen und am Meer entlang. In dieses Naturgeschehen einzutauchen ist heilsam, aufbauend und stärkend

Seminargebühr für "Mein Weg zu mir SELBST"

7.10-17.10.2019:

Kosten: 620,- €

Unterkunft mit Frühstück (10 Tage)

- ❖ Einzelzimmer /App. je nach Ausstattung 600- 857,-€
- ❖ Doppelzimmer /Appartement nach Ausstattung 572- € - 665,-/Pers.
- ❖

Eine private Verlängerung des Aufenthaltes kann mit dem Haus vereinbart werden.

Verpflegung in Milelja

- ❖ 7 Mittagssnacks aus der Salatküche a 7,50€
 - ❖ Getränke: Wasser, Kaffee, Tee
 - ❖ 5 Abendessen a 15,-€
- Kosten der Verpflegung: 120,- €

An- und Abreise nach Lesbos/Mytilene

- ❖ selbst organisiert oder
- ❖ Ggf. mit Gruppe ab Bremen oder München

Je früher die Buchung, desto billiger die Flüge!!!

Zahlungsweise

- ❖ Seminargebühr: Anzahlung 150 € mit der Anmeldung Restzahlung bis zum 1.2.2019 und 1.8.2019 an Christina Stopczyk IBAN DE40 2501 0030 0411 1393 09
- ❖ Anreise an Reisebüro, gemeinsame Taxis vor Ort
- ❖
- ❖ Unterkunft/Verpflegung wird vor Ort bezahlt

Mein Weg zu mir SELBST

Verbindung zum Herzen
Enlightenment Intensive; „Wer bin ich“?
Ausrichtung für mein Leben

**Yamini Christina Stopczyk
Dr. Hans Kugler**



7.10 bis 17.10.2019

**Molivos auf der Insel Lesbos
Griechenland**

Yamini-Christina Stopczyk
Heilpraktikerin (HPP)
für Psychotherapie
Tel.: 04204/5352
stopczyk@web.de
www.praxis-stopczyk.de



Leitung von Atem- und Meditationsgruppen seit 1988
Leitung von „Wer bin ich“ Intensive seit 1995
Weitere Methoden: EMDR-Traumatherapie,
Hypnotherapie, Träger-Körperarbeit, Bodytalksystem,
Mandapacoaching, Holistic yoga, Familienaufstellung

Dr. Hans Kugler
Yogalehrer
Tel.: 0157/73812884
hans.kugler@yogabiz.de
www.yogabiz.de



Hans praktiziert Yoga und Meditation seit Schulzeiten. Er hat seine Yogalehrerausbildung 1999/2001 in Kanada und Indien absolviert und 2003/4 ein Aufbaustudium an Indiens erster Yogauniversität. Sein besonderes Interesse gilt den vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten von Yoga und Meditation für Vitalität und Stressausgleich.

Wir freuen uns auf die Begleitung und gemeinsame Zeit.

Im Seminar wirken folgende Elemente zusammen

- ❖ Fließender, intuitiver Atem. Sich erfahren im Atemprozess, zulassend, annehmend, raumgebend
- ❖ Thematische Aufstellungen
- ❖ Thematische „Diaden“: Zuhören und Verstehen lernen im wert- / und urteilsfreien Rahmen
- ❖ Kontemplation / Kommunikation und Zeit der Stille zur Frage „Wer bin ich?“
- ❖ Aktive und stille Meditationen vor dem Frühstück für einen harmonischen Start in den Tag
- ❖ Sanfte und dynamische Yogaübungen vor dem Abendessen für Beweglichkeit, Entspannung und Energie
- ❖ 2 freie Nachmittage z.B. zum Wandern und Baden in der reizvollen Umgebung

Die Elemente greifen im Seminarablauf harmonisch ineinander

Ablauf

- ❖ Montag: 7.10.2019 Beginn 16.00 Uhr
- ❖ Dienstag/Mittwoch: „Verbindung zum Herzen“
- ❖ Donnerstag: Meditation, Atem, Beginn des Intensiv
- ❖ Freitag-Sonntag: „Wer bin ich“ - Intensive
- ❖ Montag/Dienstag: „Verbindung mit dem Herzen“
- ❖ Mittwoch: Ausrichtung auf mein Leben: Meditation, Yoga, Atem, freie Zeit
- ❖ Donnerstag Abschluss

❖ Seminarelemente:

„Verbindung zum Herzen“ - Die heilende Kraft des Atems und wahrhaftiges Offensein im Kontakt mit dem Herzen

Innerhalb der 1 stündigen Atemsitzung gibt es die Möglichkeit, tiefe Atemblockaden, die uns im Leben behindern und sich in unseren Atemmustern zeigen, zu lösen. Ziel ist es, die Lebensenergie wieder freier im Körper fließen zu lassen. Diese lassen einen neuen Lebensimpuls entstehen. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Kommunikationsübungen verhelfen zu mehr Klarheit und Offenheit und Verbesserung der Beziehungsfähigkeit. Aufstellungen unterstützen diesen Prozess.

„Wer bin ich“ – Intensive

Ziel ist das unmittelbare Erkennen und Erfahren unserer wahren Natur. Das Intensiv ist eine gemeinsame Zeit der Kontemplation, der Kommunikation und der Stille. Es ist ein intensiver Klärungsprozess, der uns befähigt, direkt aus dem Kern unseres Selbst mit anderen in Beziehung zu sein. Das Erfahren dieser Realität hilft uns, die wahren Bedürfnisse unseres Lebens zu erkennen. Größere Offenheit, mehr Liebe, Freiheit und Energie im Leben, können sich daraus ergeben.

„Ausrichtung für mein Leben“

Atemsitzungen, Kommunikationsübungen und Themenaufstellungen helfen, neue Schritte in den Alltag zu finden und die Erfahrungen des Seminars in das Leben zu integrieren.

Nähere Erläuterungen zur Atemarbeit und „Wer bin ich“ - Intensive unter www.praxis-stopczyk.de