

Liebe Newsletterempfängerinnen und Empfänger,  
endlich ist mein Jahresprogramm fertig und ich freue mich, es Euch zu übermitteln:

**2025 werde ich wieder mit meiner Seelenfreundin Sabine Heimrich eine Heilreise auf die magische griechische Insel Lesbos machen – Urlaub und Seminar in einem!**

## Die Seele berühren

**Energetisierende Körper- und Bewusstseinsarbeit im Wasser und in der Natur**  
**16.-23.8.2025 auf Lesbos**

Ab 460 Euro p.P., Paare ab 880 Euro bis 5.2.2025 + ÜN ab 385 Euro im DZ + NK



**Das Team**

**Sabine Heimrich**  
Fachkrankenschwester für Psychiatrie und Psychotherapie, Yogalehrerin, Aqua Wellness Bodyworkerin, Achtsamkeitstrainerin. Sie gibt Aqua-Wellness-Sessions in Bad Sulza. 2007 lernte sie auf Lesbos Floating im Wasser kennen. Das wohlige Spüren von Schutz und Geborgenheit und das Erleben scheinbar grenzenloser Freiheit inspirierte sie bald, dieses Gefühl auch an andere Menschen zu vermitteln. Beim Yoga bezieht sie die Verbindung zwischen innerer und äußerer Haltung ein, gibt Raum für eigene tiefe Erfahrungen und Entspannung.

**Kerstin Ramm**  
Promovierte Biologin, Heilerin (Master nach One Light Healing Touch), Salutogeneseberaterin und Coach in eigener Praxis bei Jena in Albersdorf. Sie gibt Seminare und Einzelbegleitung zu Heilung, Entfaltung und Bewusstseinsentwicklung. In ihrer Arbeit geht es meist um das Gewinnen von geistiger und körperlicher Klarheit, von Orientierung und Ausrichtung als Grundlagen für Selbstheilung und Entfaltung. Die Natur ist dabei Heilungs- und Erfahrungsraum. Mit Konzentration auf die eigenen Quellen (Potentiale) werden sogar Krisen überwindbar. Sie können eine Chance sein, ganz neue Wege zu gehen und bisher verborgene Möglichkeiten zu leben. Wir brauchen starke Wurzeln und Flügel.

**Der Schlüssel zu allen Möglichkeiten liegt allein in uns selbst!**

16. bis 23. August 2025

**Die Seele berühren**  
Energetisierende Körper- und Bewusstseinsarbeit im Wasser und in der Natur  
im Milelia Inselgarten, Molivos, Griechenland

mit Sabine Heimrich und Kerstin Ramm

### Milelia Inselgarten – ein besonderer Kraftort in LESBOS bei Molivos

Nimm Dir Zeit für Entspannung und Beflügelung im wunderbaren Milelia Inselgarten. Lass Deinen Körper aufatmen. Komm Dir nahe, spüre die Verbindung zu Deiner Seele. Genieße.

Im Seminar werden wir an Land und im Wasser unsere Wahrnehmung und unser Körpergefühl stärken sowie unser Bewusstsein erweitern. Außerdem entdecken wir gemeinsam die Schönheit der Umgebung mit ihrer ursprünglichen, kraftvollen Natur.

Lohnend sind u.a. Spaziergänge zum Strand oder in den Ort Molivos, dem kleinen Weltkulturerbe-Städtchen mit seiner mittelalterlichen Burg, malerischen Altstadt, dem kleinen Geschäften, den gastfreundlichen Menschen, dem gemütlichen Hafen und Restaurants mit kulinarischen Köstlichkeiten. Insbesondere das liebevoll angelegte und gepflegte Gelände des Milelia Inselgartens gilt seit jeher als besonderer Heilort. Wie unten zu sehen, gibt es einen 34°C warmen Außenpool, Yoga- und Meditationsraum – ein Oktogon mit Terrasse, einen Essbereich unter Palmen und liebevoll eingerichtete Zimmer und Zirkuswagen.

Wir schöpfen aus diesem reichhaltigen Angebot vor Ort und unseren inneren Schätzen. Neben dem Seminarangebot lassen wir auch Raum für Pausen und individuelle Bedürfnisse (Einzelsessions, Anwendungen und Heilbehandlungen sind zusätzlich buchbar).

### Unser reichhaltiges Seminarprogramm (ca. 5-6 Stunden verteilt über den Tag mit ausreichenden Pausen)

Egal ob Du schon Vorerfahrungen mitbringst oder nicht, begleiten wir Dich gerne auf Deiner persönlichen Reise.

#### Körperarbeit

- achtsame Berührung, Massage, Bewegung, Yoga, Atem, Spüren, gehalten sein

#### Energiearbeit

- erweiterte Wahrnehmung, Achtsamkeit

#### Schamanische Rituale und Naturerleben

- Trommel- und Klangreisen
- Labyrinthbegehung
- Wanderungen zu magischen Kraftplätzen, Rituale

#### Aqua Wellness Bodywork

„...eine der angenehmsten Möglichkeiten, sich zu entspannen, loszulassen und auf eine Abenteuerreise zu gehen, die zum Ursprung führt, systematisch und intuitiv zugleich. Die Methode kombiniert Elemente aus Massage, Meditation und Körperarbeit so, dass die Bewegungsfreiheit, die das Wasser bietet, voll und ganz und genussvoll zur Geltung kommt...“ (Musia Heike Bus)

Gehalten, schwebend, sanft bis schwungvoll bewegt über und – wenn gewünscht – auch unter Wasser, kannst Du Wege nach innen erforschen, in Stille oder gebettet in Musik.

### Seminar, Unterkunft, Anreise

**Termin:** 16.-23.08.2025

**Seminarkosten:** 500,- Euro p.P.; 920,-Euro pro Paar  
**Frühbucher 460,- Euro p.P.; 880,- Euro pro Paar**  
(Anmeldung bis 05.02.2025)

**Unterkunft mit Frühstück:** pro Person und Woche im Doppelzimmer ab 385,-Euro im Einzelzimmer ab 490,-Euro

Details siehe Zimmerbeschreibung unter <https://www.milelia-inselgarten.com>

**Mittagessen:** leckerer Salat oder eine kleine einheimische Gaumenfreude zwischen 9,- und 12,- Euro

**Poolkosten:** (für unsere 34-36 °C) einmalig ca. 70,- Euro, je nach Teilnehmerzahl

**Anreise:** Buchung des Fluges erfolgt eigenständig, z.B. mit Aegon Airlines; Abholung vom Flughafen kann organisiert werden, Fahrt pro Taxi ca. 70,- Euro. Wir helfen bei Fahrgemeinschaftsbildung.

**Anmeldung, nähere Infos über Sabine Heimrich**  
[sabine-heimrich@web.de](mailto:sabine-heimrich@web.de)  
[www.sabine-heimrich.de](http://www.sabine-heimrich.de)  
Telefon +49 3641 356663



**Weiteres Programm 2025, bei Interesse bitte rechtzeitig anmelden!!!**

**Ausrichtung & Orientierung für 2025**

**Herzenswünsche – mich selbst wichtig nehmen**

**11.01.2025 im Towanda Jena**, Anmeldung bis 8.1.25

50-90 Euro (nach Selbsteinschätzung), 10-18 Uhr

**Spiel der Wandlung**

**05.01.2025 + 01.06.2024 + 03.10.2025** (ab 4 Personen auch individuell)

**im Herzraum Albersdorf**

Ein spirituelles Spiel mit Anleitung und Begleitung für Orientierung und Wachstum.

70-90 Euro (nach Selbsteinschätzung), 10-17 Uhr

**Thematische Aufstellungstage für Klarheit, Wachstum, Heilung und spirituelle Öffnung**

**12.01.; 21.06.; 05.10.; 06.12.2025 im Herzraum oder in der Natur bei Albersdorf,**

Anmeldung bis mind. 5 Tage vorher (ab 4 Personen zum individuellen Termin)

20-50 Euro Stellvertreter, mit eigener Aufstellung 90-120 Euro (nach Selbsteinschätzung)

**BASISSEMINAR OLHT®-Heilende Hände und KörperBewusstseinsarbeit**

Energieerhöhung, Klärung und Erdung, Loslassen, Meditationen, tiefe Heilungs-, Wandlungs-, Erfahrungs- und Bewusstseinsprozesse durch Energiearbeit im Handauflegen

**08./09.02.2025 + 20./21.09.2025 im Herzraum Albersdorf**

250 €/120 € Wiederholer, einfache ÜN im Matratzenlager ab 10 Euro vor Ort möglich.

**System- und Familienaufstellungen**

**Klarheit - Selbstliebe – Wachstum, Tiefe Heilung und spirituelle Selbstbegegnung**

**28.02.-2.3.2025 in der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld** in Uder

Ca. 224 Euro incl. ÜN im DZ und VP, Anmeldung über [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)

**Buchinger-Fasten – Loslassen – Selbstheilung und -entfaltung**

**+ Verbundener Atem mit K. Mimietz**

*Mit Naturerleben & Wandern*

**16.-21.02.2025 auf Schloss Wasmuthhausen Naturpark Haßberge bei Coburg**

Seminarkosten 350 Euro + 30 Euro Fastenbrühe + ÜN ab 305 Euro

**13.-18.04.2025 in der Glänzmühle bei Waldenburg**

Seminarkosten 350 Euro + 30 Euro Fastenbrühe + ÜN ab 250 Euro

**14.-19.09.2025 in Arnsgrün bei Zeulenroda** Anmeldung

Seminarkosten 350 Euro + ÜN und Fastenbrühe ab 385 Euro

**12.-17.10.2025 in der Glänzmühle bei Waldenburg**

Seminarkosten 350 Euro + 30 Euro Fastenbrühe + ÜN ab 250 Euro

**Stressbewältigung und Gesundheitsbalance**

*Auszeit für gesunde Selbstfürsorge, Ausrichtung und Entfaltung auch in herausfordernden Situationen in Beruf und Alltag.*

*Wege zu Selbstbestimmung und Eigenwirksamkeit, Erfüllung und Gelassenheit.*

**17.-20.03.2025 im Kloster Donndorf**, Anmeldung über [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

Ab 336 Euro incl. ÜN und VP.

Die Tage geben einen Einblick in das Erleben, in die Selbstbestimmung und Eigenwirksamkeit zurückzufinden und sein Leben gesünder und glücklicher zu gestalten. Mitunter eine Anregung seine grundlegenden Sichtweisen zu verändern.

Es gibt praktische Selbsterfahrungsübungen und Zeit in der Natur.

### **Kraftort- & Kräuterwanderung**

**29.03.2025 (Holzland, Towanda)**

**19.04.2025 (Gleystal)** individuell ab 4 Personen

10-30 Euro p.P. (nach Selbsteinschätzung), 10-16 Uhr

### **Kreative Auszeit mit Naturerleben und Selbsta Ausdruck durch intuitives Schreiben und Malen**

**04.-06.04.2025 +**

#### **Auszeit und heilsames Naturerleben mit Selbsta Ausdruck**

**13.-15.06.2025 in der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld in Uder**

Je ca. 200 Euro incl. ÜN und VP, Anmeldung über [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)

Zeit für Dich! Sich in der Natur bewegen, mit allen Sinnen unterwegs ein und innehalten.

Auch innerlich bewegt werden. Es zum Ausdruck bringen ohne Leistungsanspruch.

### **Einführung in die gesunde, gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg, Selbsta Ausdruck und Umgang mit Ärger**

*Die Sprache des Herzens. Ein Grundlagenworkshop mit praktischer Anwendung*

**26./27.04.2025 + 15./16.11.2025**, Anmeldung über VHS Jena

### **Spirituelle Heilreise - eine Woche unterwegs auf dem Ökumenischen Pilgerweg zwischen Görlitz und Vacha, incl. Schnupperwochenenden**

*Individuelle Pilger-Woche in Kleingruppe (2-5 Teilnehmer)*

Äußere und innere Wege gehen - zu Dir, zu anderen, zur Natur...

**01.-06.05.2025**

**04.-09.06.2025**

**01.-06.07.2025**

**Und auf Anfrage ab 3 TN**

mögliche Etappen: Görlitz – Kamenz; Kamenz – Riesa; Riesa – Merseburg; Merseburg – Weimar; Weimar – Gotha; Gotha – Vacha; Vacha – Fulda

Die An- und Abreise ist gut per Zug möglich.

Die Wochenenden können auch zum Schnuppern gebucht werden für 150 Euro.

Seminargebühr pro Woche: 250 (ab 4 TN) -350 (bei 3 TN) Euro; Unterkunft in

Pilgerherbergen (8-25 Euro)

### **Einführungstag: Gesunde Selbstfürsorge, Ausrichtung und Entfaltung auch in herausfordernden Situationen in Beruf und Alltag.**

*Wege zu Selbstbestimmung und Eigenwirksamkeit, Erfüllung und Gelassenheit.*

**10.05.2025 + 07.12.2025**

**VHS Jena**, Grietgasse 17a, je 49,50 Euro, Anmeldung über VHS Jena

### **Rundum stimmig und gesund in 8 Schritten.**

**(Trainingsprogramm in 8 Gruppensitzungen ab 4 TN von 18-21 Uhr, VHS Jena auf**

**Voranmeldung)** Grietgasse 17a, 153 Euro, Anmeldung über VHS Jena (ggf. von den

Krankenkassen auf Kulanz unterstützt)

### **11.05.2025 Aufstellungs- und Selbstheilungstag in der Natur**

**+ 06.09.2025 im Frauenzentrum Towanda Jena**

50-90 Euro (nach Selbsteinschätzung), 10.00–18.00 Uhr

### **Schreiben als Weg zu Selbsta Ausdruck, Selbstverwirklichung**

**Ab 26.05.2025 + ab 20.10.2025**

**4mal Mo. 7 bzw. 14tägig**, 17-19.15 Uhr

**VHS Jena**, Grietgasse 17a, 45,60 Euro, Anmeldung über VHS Jena

### **16.-19.06.2025 Bildungsurlaub**

**Gesundheitstage für mich Stressbewältigung und Selbstheilung - rundum stimmig und gesund**

392 im EZ incl. ÜN und VP, Anmeldung über [www.bfs-eichsfeld.de](http://www.bfs-eichsfeld.de)

4 Tage für Dich und das, was dich stabiler, glücklicher und gesünder macht. Wege zu Selbstbestimmung und Eigenwirksamkeit, Erfüllung und Gelassenheit.

Schritt für Schritt zu einem Perspektivwechsel durch das Training der gesunden Selbstregulation (TSF), welches im Zentrum für Salutogenese in Bad Gandersheim entwickelt wurde. Praktisches Erleben und Anwendung in allen Lebensbereichen.

**Schnuppertag zur schamanischen Arbeit in der Natur (Towanda)**

**28.06.2025, Wolfsschlucht in den Waldecker Buchen**

*Naturkommunikation, schamanische Trommelreise, Krafttiere, Antworten und Geschenke aus der Anderswelt, Helfer aus der geistigen Welt*

50-90 Euro nach eigenem Ermessen

**Schamanisches Wochenende mit ÜN im Wald und Vertiefung (auch in Verbindung mit dem Einführungstag am Sa.)**

*Naturerfahrung, Schamanische Reisen, Visionen, Krafttiere, Einweihung, Kraft der Ahnen, die Nacht in der Natur ...*

**28./29.06.2025 ÜN in der Natur, bei Regen in Albersdorf**

Beide Tage 150-250 Euro (nach eigenem Ermessen)

**Pilz- und Kräuterwanderung im Holzland bei Jena**

**04.10.2025 (Towanda) + individuell ab 4 TN**, Voranmeldung nötig bis 3 Tage zuvor!

10-16.00 Uhr, 10-30 Euro nach eigenem Ermessen

Treff: Dorfstr. 15, Albersdorf

**Einführung in die systemische Aufstellungsarbeit.**

**Klarheit – Orientierung – höhere Ordnung**

**19.10.2025 VHS Jena**, Grietgasse 17a, 49,50 Euro, Anmeldung über VHS Jena

**Pilzkunde für Einsteiger im Kloster Donndorf oder SHK auf Nachfrage**

**24.-26.10.2025**, Fr. 16.00 Uhr - So.13.00 Uhr

Ab 224 Euro incl. ÜN und Vollpension

Anmeldung über [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de), [lhvhs@klosterdonndorf.de](mailto:lhvhs@klosterdonndorf.de)

**Selbstheilung - Ein Geschenk für mich**

**Altes Loslassen durch geistige und energetische Reinigung**

*Mein individueller Weg zu mehr Gesundheit, Kraft und Leichtigkeit!*

**13.12.2025 im Towanda Jena**, 50-90 Euro (nach Selbsteinschätzung), 10-18 Uhr

(mit individuell thematisch hilfreichen Selbsterfahrungsübungen und Systemaufstellungen)

**Meditationstag - Stille & Einkehr**

**Auf Anfrage ab 4 TN im Herzraum Albersdorf**

10-18 Uhr, 70-90 Euro (nach Selbsteinschätzung)

**Heil den Heiler - Heilertreffen für Austausch und gegenseitiger Unterstützung**

Termine auf Anfrage, Spende

**Aufstellungsgruppe**, einmal pro Monat in Albersdorf (bitte bei Interesse nachfragen).

Weitere Veranstaltungen ggf. zusätzlich aktuell in unserem Newsletter und auf Nachfrage, Änderungen vorbehalten.