



**Eva Bomhard**

geb. 1966, ärztlich geprüfte Yogalehrerin BDY seit 1997, Künstlerin  
[www.evayoga.de](http://www.evayoga.de)

**Seminarort:**  
[www.milelja-inselgarten.net](http://www.milelja-inselgarten.net)  
auf der Insel Lesbos

**Seminargebühr:**  
395€ Paare 740€  
-10% bei Buchung bis 31.3.2018

**Unterkunft mit Frühstück:**  
Doppelzimmer 300€ bis 330€  
Einzelzimmer 400€ bis 430€  
Pool 40€  
Mittagessen auf Wunsch je 6-8€

vor Ort zu zahlen

**Flug:**  
bitte selbst buchen

**Anmeldung:**  
Eva Bomhard  
Telefon: 0152 34 38 53 72  
[anmeldung@evayoga.de](mailto:anmeldung@evayoga.de)



**Michael Glück**

geb. 1960, seit 1995  
Aquawellness-Bodyworker,  
TaiChi- und QiGonglehrer  
[www.Aquawellness.de](http://www.Aquawellness.de)

YOGA  
und  
AQUAWELLNESS

22.-29. August 2018





## YOGA

Yoga hilft uns auf diesem Weg. Die Selbstwahrnehmung unseres Körpers ist geprägt von Bewegungs- und Haltungsmustern, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelten und die das freie Fließen unserer Energien hemmen können.

Die Techniken des Yoga lösen körperliche, geistige und emotionale Verspannungen. Sie helfen uns, im Rhythmus der eigenen Entwicklung voranzuschreiten.

Yoga öffnet uns für die Reaktionen des Körpers und ermöglicht, die Beziehung zum Selbst zu verbessern. Die Geschmeidigkeit des Körpers und des Geistes bedingen sich gegenseitig. Damit ist die Voraussetzung für inneren Frieden geschaffen.

## AQUAWELLNESS

Getragen vom warmen Wasser wird unser Körper befreit von der andauernden Anstrengung, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten.

Wir werden auf dem Rücken liegend sanft gewiegt, gedehnt und geschwungen. Innerhalb kurzer Zeit spüren wir ein tiefes Gefühl von Vertrauen und können uns den spiral- und wellenförmigen Bewegungen hingeben. Der natürliche Fluß der Lebensenergie beginnt uns wieder zu durchströmen.

## YOGA + AQUAWELLNESS = LEBENSENERGIE IM FLUSS

Der Wechsel zwischen Yoga und Aquawellness vertieft unser Körperbewußtsein: Der im Wasser erlebte Energiefluß wird an Land durch Yogahaltungen und Atemübungen vermehrt und gelenkt.

In unserer lärmenden und unruhigen Welt bieten Yoga und Aquawellness eine Oase der Ruhe und Erholung, einen physischen und mentalen Halt sowie eine Quelle der Kraft.

Ein wunderbarer Ort, um dies zu erleben und an dem alle Voraussetzungen dafür gegeben sind, ist der „Milelja-Inselgarten“. Das Haus liegt liebevoll angelegt in einem malerischen

Olivenhain mit Blick auf das Meer und die mittelalterliche Stadt Molivos. Neben dem Seminar gibt es Zeit für Ausflüge zu einer heißen Quelle am Meer, malerischen Stränden, idyllischen Tavernen...

Eigene Yogamatten (falls vorhanden) bitte mitbringen!

## TAGESPLAN:

08:00 - 08:45	Yoga/QiGong
09:00 - 10:00	Frühstück
10:30 - 12:00	Yoga
13:00	Mittagessen
15:30 - 17:30	Aquawellness

Ein Nachmittag ohne Programm