

Tanz trifft Meer - Bewegte Inselauszeit

25. Oktober- 01. November 2026

Mit Meer, Sonne, Natur und Tanz
zurück in deine Lebenskraft

Was erwartet dich?

✦ Gemeinschaftserfahrung & Freiraum

Unsere gemeinsame Zeit verbindet Gemeinschaft und Freiraum:

Begegnungen, Lachen, Tanzen, Wandern und inspirierender Austausch. Gleichzeitig bleibt Raum für dich – ob bei einem Spaziergang am Meer, beim entspannten Verweilen in der Hängematte, beim Bummeln durch den Ort.

✦ Power of life dance

Das nährend Element des Tanzes begleitet uns jeden Tag. Hier spüren wir unsere Wurzeln, verbinden uns mit der Erde und erfahren die kraftvolle, tragende Energie des Kreises. In der Bewegung, im bewussten Atem und in der Begegnung mit dir selbst und den anderen dürfen sich steckengebliebene Energien sanft lösen.

Wir kommen wieder in den natürlichen Fluss des Lebens, lassen Lebendigkeit, Freude und Präsenz durch unseren Körper strömen und aktivieren Schritt für Schritt unsere ureigene Lebenskraft.

✦ Wanderungen durch die vielfältige Landschaft

Unsere Wanderungen führen uns durch schimmernde Olivenhaine und friedvolle Pinienwälder, vorbei an stillen Klöstern und verwunschenen alten Mühlen. Immer wieder eröffnet sich der Blick auf eine Küste, die im Sonnenlicht glitzert und zum Innehalten einlädt.

Mal in achtsamer Stille, mal singend und beschwingt gehen wir Schritt für Schritt und öffnen uns der besonderen Kraft und heilsamen Energie dieser Insel. Unterwegs entdecken wir auch das Fairyland – einen geheimnisvollen, fast märchenhaften Ort mit ganz eigener Magie. Hier scheint die Zeit stillzustehen und lädt dazu ein, die Atmosphäre bewusst wahrzunehmen.

✦ Sinchi Gong & Entspannungsübungen am Morgen

Frühaufsteher:innen können den Tag mit Sinchi Gong beginnen: ruhige, zentrierende und zugleich belebende Fließübungen aus der schamanischen Tradition der Inkas – ein sanfter und kraftvoller Start in den Tag.

Ergänzend fördern kleine, gezielte Entspannungs- und Dehnungsübungen Klarheit, feines Körperbewusstsein, innere Balance und freudvolle Entspannung – besonders für Nacken, Schultern und Kiefer.

✦ Wohlfühlort Molyvos

Molyvos (auch Mithymna genannt) ist ein malerisches, denkmalgeschütztes Dorf und zählt zu den schönsten Orten Griechenlands. Die ältesten Spuren menschlicher Besiedelung reichen bis ins 4. Jahrtausend v. Chr. zurück. Berühmt ist der Ort für seine idyllische Lage an den Hängen eines Hügels, gekrönt vom

beeindruckenden Kastell, sowie für seine gepflasterten Gassen mit traditionellen Steinhäusern und den farbenfrohen Fischerhafen.

Im Oktober zeigt sich Lesbos von einer besonders stillen und authentischen Seite. Wenn die meisten Besucher:innen die Insel bereits verlassen haben, kehrt Ruhe ein, und Lesbos scheint aufzuatmen. In Molyvos bestimmen nun wieder der Rhythmus der Einheimischen, das sanfte Rauschen des Meeres und das Zirpen der Zikaden das Bild. Die Gassen sind lichtdurchflutet und ruhig und das milde Herbstlicht taucht Dorf und Landschaft in warme, weiche Farben. Die Temperaturen sind angenehm, das Meer oft noch badetauglich – ideale Bedingungen, um die Insel in ihrer ursprünglichen, unverfälschten Atmosphäre zu erleben.

Weitere Infos und Eindrücke des Ortes findet ihr z.B. hier

<https://www.visitlesvos.gr/de/pois/mithymna-molyvos/>

Wohlfühloase Milelia Inselgarten

Der Milelia Inselgarten ist ein Ort zum Ankommen, Durchatmen und Staunen – voller kleiner Kraftplätze und Rückzugsorte: Erdtempel, Labyrinth, ein Verweilplatz unter der Platane sowie unter Bäumen versteckte Hängematten.

Der Seminarraum im ersten Stock bietet einen wunderbaren Blick auf den Ort Molyvos.

Hier finden wir Raum, sowohl in Gemeinschaft Momente zu teilen als auch bewusst Zeit für uns selbst zu genießen – sei es zum Lesen, Meditieren oder einfach, um die Seele baumeln zu lassen.

Wir übernachten in liebevoll eingerichteten Zimmern oder in Zirkuswägen unter kraftvollen Eichen. Zum Meer sind es knapp zehn Minuten zu Fuß, Fahrräder können ausgeliehen werden.

Weitere Infos und Eindrücke des Milelia Inselgarten findet ihr auf der Webseite:

<https://www.milelia-inselgarten.com/milelia-inselgarten>

Organisatorisches

Seminarzeiten, An- und Abreise

Seminarzeiten

- **Seminarstart:** 25. Oktober 2026, 14h
Willkommen und Einstimmen auf die gemeinsame Woche, gemeinsames Abendessen im Seminarhaus.
- **Seminarende:** 01. November 2026 mit dem Frühstück

- 💡 Wir empfehlen aufgrund der Flugdauer eine Anreise am 24.10.
Eine frühere Anreise / spätere Abreise ist nach Absprache möglich. Bei Interesse bitte im Kommentar auf dem Anmeldeformular vermerken.

Flug & Anreise

Du fliegst von Deutschland, Österreich oder der Schweiz über Athen oder Thessaloniki nach Mytilene (MJT). Es gibt keine Direktflüge, das Umsteigen ist jedoch in der Regel komfortabel, da das Gepäck von der Fluglinie durchgeroutet wird.

Reisezeit: Je nach Verbindung 4–7 Stunden.

Flugpreise: Bei zeitiger Buchung ab ca. 300–400 € inkl. 23 kg Gepäck möglich.

Fluglinien:

Agean Airlines (<https://de.aegeanair.com>) bzw. Sky Express <https://flights.skyexpress.gr/de>

Bei diesen Fluglinien wird das Gepäck durchgecheckt, am Umsteigeort könnt ihr im Transferbereich bleiben und müsst euch nicht ums Gepäck kümmern

💡 *Es lohnt sich, die Newsletter der Fluglinien zu abonnieren, es gibt mehrmals im Jahr Rabatte,*

Flugbuchungsservice:

Falls du den Flug nicht selber online buchen möchtest: wir unterstützen dich hierbei gerne, vermerke das bitte kurz auf dem Anmeldeformular.

Wenn du gerne über ein Reisebüro buchst: das Reisebüro Reisetem Köln unterstützt Dich kompetent und zuverlässig – bis hin zur Sitzplatzreservierung. <https://reisetem-koeln.de/> Tel: 0221 3686732, Ansprechpartner: André Saak, info@reisetem-koeln.de

Transfer vom Flughafen Mytilene

Der Transfer wird vom dem Seminarhaus organisiert und koordiniert. Du schickst uns nur Deine Ankunfts- und Abflugszeit.

Kosten:

- **Bus (ab 10 Personen):** 15–20 € p.P.
- **Taxi (bis 4 Personen):** ca. 80 € pro Fahrt (Kosten teilbar durch die Mitfahrenden)

Zimmerbuchung

Bitte gebt bei der Seminarbuchung an, ob ihr ein **Einzelzimmer (EZ)** oder ein **halbes Doppelzimmer (DZ)** wünscht. Falls ihr ein DZ wählt, bitte gleich den Namen der Person angeben, mit der ihr das Zimmer teilen möchtet.

Das Seminarhaus bietet verschiedene Zimmeroptionen: Einzelzimmer, Doppelzimmer und Zirkuswagen, alle mit eigenem Bad und WC. Einen Überblick der Zimmer findet ihr auf der [Webseite](#) und im Lageplan. Wünsche hinsichtlich eines konkreten Zimmers versuchen wir nach Verfügbarkeit zu berücksichtigen.

Die Übernachtungs-Kosten sind nicht im Seminarpreis enthalten und werden vom Milelia Inselgarten direkt in Rechnung gestellt:

- **DZ inkl. Frühstück für 7 Nächte: 385 € p.P.**
- **EZ inkl. Frühstück für 7 Nächte: 490 € p.P.,** jeweils zzgl. Touristensteuer: 2 € pro Tag

Verpflegung

In dem Zimmerpreis ist das reichhaltige Frühstück inkludiert.

Mittagessen können wir morgens im Seminarhaus individuell vorbestellen (ca. 10 €, Abrechnung erfolgt über das Seminarhaus).

Die Abendessen gestalten wir gemeinsam – entweder im Seminarhaus oder in Restaurants im Ort – auf die griechische Art: Stellt euch einen Tisch voller Köstlichkeiten vor: Viele kleine Gerichte voller Aromen werden

miteinander geteilt und genossen. Jeder greift zu, jeder kostet von allem – und am Ende teilen wir nicht nur das Essen, sondern auch die Freude und die Rechnung. Ein Abend voller neuer Geschmackserlebnisse erwartet uns. Plant hierfür ca. 20–30 € pro Abend ein.