

Programm 2025 EchinoCoaching

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.-23.08.2025 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), Schlutgeneseraterin 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, seinen 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 (Einzelstunden, 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
- energetische Reinigung und Loslassen

Schamanische Rituale und Naturerleben

- Trammel- 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 Aegean 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
www.sabine-heimrich.de
Telefon +49 3641 356663



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 + 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.; 15.03.; 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.-02.03.2025 in der Bildungs- und Ferienstätte Eichsfeld in Uder
Ca. 224 Euro incl. ÜN im DZ und VP, Anmeldung über 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 +

12.-17.5.2025 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

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

22.03.2025 (Holzland, Towanda)

19.04.2025 (Gleistal) 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. 224 Euro incl. ÜN im DZ und VP, Anmeldung über 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, ca. 100 Euro, Anmeldung über VHS Jena

Wandel gestalten!

18.-23.05.2025

Was will durch Dich in die Neue Welt? – Eine Entdeckungsreise in der Natur

Mit Marion Baumann (Bewegungstherapeutin) und Kerstin Ramm

(Heilerin/Coach/Schamanisches)

Eine kreative Auszeitwoche für Selbstermächtigung, Werte, Freude, Sinn und Inspiration, 5

ÜN auf dem historischen Fachwerkhof in Schiedungen im Südharz

Kompaktangebot ab 4 TeilnehmerInnen:

Seminarprogramm, ÜN, Verpflegung ab 600 Euro insgesamt.

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

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, Krafftiere, 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, Krafftiere, 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)

Der Himmel auf Erden. Geomantische Reise zu neolithischen Kultstätten im Raum Blankenburg am Harz und zu Dir selbst.

21.-25.07.2025 (Anmeldung bis spätestens 6.6.25)

Entdecke einen riesigen Landschaftstempel, 12 heilige Kraftplätze, die seit 4500 v.u.Z. genutzt wurden

250 Euro Seminarkosten + max. 250 Euro ÜN im einem wunderschönen Ferienhaus im Harz, Selbstverpflegung

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, 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.