

molino - malaga



Hallo ihr Lieben,

wie schön, dass die Sonne wieder scheint! Nach turbulenten zwei (privaten) Monaten mit vielen neuen Erfahrungen fangen die Mühlräder wieder an zu mahlen:

Ich möchte euch herzlich einladen zum „Filmcafé“ am kommenden Sonntag, den 15. Febr., ab 15.00 Uhr:

Wir treffen uns bei Kaffee, Tee und hausgemachtem Kuchen zum gemütlichen (auch spirituellen ;-) Klönen/ Austausch. Es ist doch so einiges passiert und wird noch passieren. Wir leben in Zeiten der Umbrüche, der Veränderungen. Lasst sie uns ein Stück gemeinsam erfahren ...

Im Anschluss gegen 17/18 Uhr wird der Film von Deepak Chopra: „Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs“ gezeigt.

Wer danach noch möchte, dem gebe ich gerne Deeksha. Energieausgleich: 7 Euro

und:

bringt euch Taschen und Körbe mit: es gibt jede Menge ungespritzte **Zitronen und Orangen** zum mitnehmen.

und für die Frühjahrskur:

Brennnesseln (der Tausendsassa unter den Heilkräutern: blutreinigend, Blutzuckersenkend, heilt Harnwegserkrankungen, mit ihrem Eisengehalt kann sie bei Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen helfen, regelmäßig getrunkenener Brennnesseltee soll auch helfen, Allergien los zu werden und vieles mehr!)

Löwenzahn: hilft vor allem bei Gallenleiden und Lebererkrankungen

Labkraut/ Sauerklee/ Spitzwegereich/ Breitwegerich ...

Unsere Naturapotheke ist unerschöpflich!

Außerdem habe ich schon so einige Handtellergroße Champions gesichtet (und verspeist). Bedient euch und genießt die Fülle der Natur!

Am **Samstag 28. Febr. und Sonntag 1. März 09** ist der Wochenendworkshop **Seelenschreiben** mit Birgit und Sebastian mit Übernachtung in der Mühle geplant.

molino - malaga



Sebastian wird diesen Workshop mit Yoganidra (Tiefenentspannung) und einigen gezielten Yogaübungen, die unseren Geist und unsere Seele zu bestimmten Themen ansprechen, begleiten. Darauf freue ich mich schon sehr.

Es geht in diesem Workshop darum, mit unserer Seele (wieder) in Kontakt zu kommen und diesen Kontakt in Kleingruppen zu stärken und zu vertiefen. Wir werden verschiedenste Übungen machen

Bitte bringt euch bequeme Kleidung und Verpflegung mit, wir werden gemeinsam kochen.

Mehr Details erfahrt ihr auf Anfrage: 661 440 756, Birgit

Kosten 50 € inkl. Übernachtung

und vom **23.-26.März 09** kommt Klaus Dieter Gens aus Berlin in die Mühle, um uns wieder mit einem seinem **Gewaltfreien Kommunikations** 4 Tage-Workshop zu beglücken.

Der Workshop im letzten Jahr ist bei allen Beteiligten in bester Erinnerung geblieben, und hat bei einigen den Wunsch geweckt, wieder zu kommen. „Gewalt“ in der Sprache nach Rosenberg ist u.a.: vergleichen, kritisieren, urteilen, ja sogar loben, denn damit stellen wir uns auf eine höhere Stufe als unser Gegenüber.

Und so kommt Gewalt in unseren Gedanken und in unserer Kommunikation im Alltag häufig vor, Ziel ist es, sich dessen bewusst zu werden und dann mit Hilfe der Methode der Gewaltfreien Kommunikation ein anderes Miteinander zu finden.

G f K ist ein wunderbarer Schlüssel zur Konfliktbewältigung.

mehr Info auch auf Klaus Dieters Webseite: www.gewaltfreiforum.de

Kosten 280 Euro + Übernachtung/Verpflegung

für das **Hiah Park Spring Renewal Retreat** vom **27.April bis 3.Mai 09** gibt es im Anhang ein Anmeldeformular.

Ihr kennt Hiah vielleicht aus dem Clemens Kuby Film „Unterwegs in die nächste Dimension“. Sie ist im Film die letzte Schamanin, die die Seele eines jungen drogenabhängigen Mannes frei tanzt. Das wird sicher ein ungeheuer kraftvolles und aufregendes Retreat.

molino - malaga



Es wird in englischer Sprache abgehalten mit deutscher Übersetzung.

mehr info unter www.hiahpark.de

Kosten: 910 Euro + Übernachtung/Verpflegung

Im Anschluss daran gibt Maggie Levien ein Wochen-Yoga Retreat. Vom **5.Mai bis 12.Mai 09** in englischer Sprache:

Each morning there will be Asana class, pranayama (yogic breathing for relaxation and health), and meditation. Each afternoon there will be another asana class, chanting with meditation and breath work and yoga nidra (yogic relaxation).

During the course we will cover kaya Kalpa Sidhhi Yoga and the Five koshas.

The course will be a pleasant mix of yoga practice and sufficient time to feel you are having a "break" too! There will be a break during the middle of the day for private time and relaxation, walking reading etc. Lunch will be served during this time.

This course is also open to anyone with specific difficulties, who would like to use yoga and meditation to help their problems. For this they would need to email me specifically one month before the course starts to let me know their individual needs.

The course is not suitable to anyone with serious problems as these would be better cared for on a separate course.

The course will start the morning after everyone has arrived, and will finish the afternoon before everyone leaves.

Kosten: 360 Euro plus Unterkunft/Verpflegung

www.youareyoga.com

Die Seminare werden ab Frühjahr in einem arabischen Zelt, 60 m² groß, mit Holzfußboden gleich neben dem Mühlengebäude abgehalten werden.

Und:

Da Maggie Spanien für zwei Monate verlässt, wird Sebastian ihren **Yogaunterricht** übernehmen.

molino - malaga



Yoga ist jetzt Immer dienstags und freitags (jetzt am Freitag, den 13.2. geht's los) um 16.30 bis 18.00 Uhr im Bodegaraum. Kosten: 8 Euro.

Herzlich Willkommen

Birgit

sensitives Coaching

Molino "Jesus y Maria"

El Algarrobal

E - 29710 Periana - Málaga

0034 - 661440756

www.molino-malaga.com