

BEWEGUNGSTRAINING

Methode Heigl

Intensivkurs Flachau-Salzburger Land

29. September – 6. Oktober 2018

Leitung: Elisabeth Neumann-Beuerle (Lehrkraft Bewegungstraining Methode Heigl)



Die Methode Heigl

ist ein ganzheitlich wirkendes Training. Es hilft, den Folgen unserer unnatürlichen Lebensweise entgegenzuwirken, in dem sich:

- Bewegungseinschränkungen lösen
- Muskulatur lockert und stärkt
- (Rücken-)Schmerzen lindern
- Organtätigkeit aktiviert
- allgemeine Erschöpfung regeneriert
- eine natürliche Aufrichtung entwickelt als Grundlage all unserer (Bewegungs-)Funktionen
- die Kondition aufbaut und steigert

Wie wird trainiert?

- in der Gruppe - individuell angeleitet
- im Freien, auf gewachsenem Boden
- in möglichst guter, sauerstoffreicher Luft, abseits von alltäglichen Lärmquellen
- die Bewegungen sind einfach, leicht, sanft, schwingend, haltend, stabilisierend, aufbauend
- fließende Bewegungsabläufe, ständiger Wechsel von Spannung und Entspannung
- ohne alle Geräte

Trainiert wird auf den Wiesen des **Hofes Egglbauer (1045 m ü.NN)** auf dem Höhenrücken Feuersang, Sonne von früh bis spät, inmitten einer traumhaften Landschaft am Ausläufer des 2100 m hohen Lackenkogels und mit weitem Panoramablick rundum, auch auf die Dreitausender des Hohen Dachsteingebirges.

Seit 2001 ist der Feuersang mit meinen jährlich stattfindenden Herbstkursen zu einem österreichischen Heiglzentrum geworden, der Erfinder und Namensgeber Heinz Heigl (1901-1987) wirkte viele Jahre auf der benachbarten Loferer Alm. (siehe auch www.heigl.de)

Wechselnde Gelände, gewachsener Boden, Schritte ohne Gleichförmigkeit, die Anforderung des Bergsteigens: All dies ist Trainingsintensivierung, wie es nur das Gebirge bieten kann.

Kursbeginn: Samstag, 29.9.2018, 10:00 Uhr; Kursende: Samstag, 6.10.2018, 12:00 Uhr

Tagesablauf: Vormittags Training; nachmittags geführte, kleinere Wanderungen zu ausgesuchten Zielen der Umgebung, (teilw. mit kürzeren Anfahrten), Terrainlauf oder Lauf- + Gehschule, ein freier Nachmittag;

Quartier: Ich bin gerne behilflich! Unterbringung (FeWo od. Zi/Frühst.) im Haus Egglbauer oder weiteren Häusern, alle auf dem sonnigen Feuersang-Höhenrücken – fernab von Straßen; neu: Therme Amadé in Altenmarkt.

Bitte wenden Sie sich für Ihre Unterbringung auch an Linde Winter (Egglbauer):

Am Feuersang 35, A 5542 Flachau, Tel. + Fax: 0043 – 6457 – 2526,

e-mail: info@egglbauer.com ; www.egglbauer.com

Anreise: Flachau ist bequem über die Tauernautobahn zu erreichen, ca. 30 Automin. südl. von Salzburg, bzw. mit der Bahn bis Radstadt (Kurswagen) od. Altenmarkt.

Entsprechend der Anreise am „Vortag“ - oder früher - empfiehlt sich die Abreise am „Folgetag“ - oder später - zum behutsamen Akklimatisieren bzw. zum allmählichen Ausklingen.

Kursgebühr: € 170,-

Anmeldung + Information: Elisabeth Neumann-Beuerle, Hauburgsteinweg 3, D 61476 Kronberg

Tel.: 06173- 61707 elisabethneumann@web.de - siehe Seite 2

Anmeldung

Anmeldung + Information: Elisabeth Neumann-Beuerle, Hauburgsteinweg 3, 61476 Kronberg

Tel.: 06173- 61707 elisabethneumann@web.de

Frühzeitige Anmeldung mit unterem Abschnitt - möglichst bis 01.07.2018 - erbeten.

Bestätigung mit allen Informationen erfolgt sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.
Eine Anzahlung / Bearbeitungsgebühr von € 30,- wird dann erbeten.

bitte alles vollständig gut leserlich ausfüllen!

**Anmeldung für den - Kurs Bewegungstraining Methode Heigl vom
..... bis 2018 in Flachau (Österreich) bei Elisabeth Neumann-Beuerle**

Vorname, Nachname:,

Adresse:,

Telefon:-..... mobil:-.....

Geboren am:

E-mail:@.....

Ärztlicherseits ist bei mir nichts gegen die Teilnahme am Bewegungstraining Methode Heigl einzuwenden. (Im Zweifel Rücksprache mit Kursleitung)

Mir ist die Methode Heigl bekannt: ja / nein - Seit wann?..... Durch wen?

Regelmäßiges Training?..... Alleine - oder in Gruppe bei:

Quartier (falls schon gebucht) Adr.+, Tel. :

Anreise am:Abreise am:

mit Bahn/Auto. Bei nachmittäglichen Fahrten könnte ich weitere Personen der Gruppe mitnehmen.
nicht Zutreffendes bitte streichen

Ort, Datum u. Unterschrift: