

**-Bewegung, Entspannung und Atmung, sind die Elemente des
gesunden Lebens**



**Heigl – Kurs in Sahlenburg / Cuxhaven
von Mo. 10.09. – Fr. 14.09.2018**

Geheigt wird mit **einfachen Übungen** im Freien - **auf gewachsenem Boden** im Wechsel von **Anspannung** und **Entspannung** bei harmonischer **Atmung**. Geeignet für Menschen jeden Alters, sogar bei krankheitsbedingter Bewegungsbeeinträchtigung.

- Wir wollen lernen uns funktionell zu bewegen, sowie es unserem Körper angemessen ist und ein Gefühl dafür bekommen, was diese Bewegung in uns auslöst.
- Das richtige Atmen stellt sich bei den Übungen von alleine ein. Der Atem kommt und geht, durchströmt uns. Wir wollen unsere Rückenmuskulatur stärken.
- Wir wollen gemeinsam an uns arbeiten, mit leichten, sinnvollen, harmonischen Bewegungen, in richtiger Dosierung, die uns der Körper vorgibt.

Zur Förderung der Sauerstoffaufnahme und Regeneration des Körpers wird im Freien geheigt – auf gewachsenem Boden – denn der gibt nach und schont somit die Gelenke, Sehnen und Bänder.

Organisatorisches:

Tagesablauf: Vormittags und nachmittags Training am Strand, eingebaute Lauf- und Gehschule, sowie Atemgang in der näheren Umgebung.
Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!
Bequeme Sportschuhe und -kleidung (auch Regenkleidung) sind selbstverständlich.

Kursgebühr: 145 €

Quartier: Haus „Stella Maris“ in Sahlenburg,
27476 Cuxhaven, Oskar-von-Brock-Straße 16, Tel.: 04721- 3930-0
DZ/ VP pro Pers. 200,00 € plus 10,40 € Kurtaxe
EZ/ VP pro Pers. 230,00 € plus 10,40 € Kurtaxe
EZ/VP eig. DU/WC pro Pers. 255,00 € plus 10,40 € Kurtaxe
Bettwäsche und Handtücher incl., Etagendusche und WC

Anmeldung bis zum 01.09.2018

Überweisung der Kursgebühr, Übernachtungsgebühr und Kurtaxe bis zum 05.09.2018
Commerzbank Wildeshausen, IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; BIC: COBADEFFXXX
Verwendungszweck: Sahlenburg/Heiglwoche 2018

Weitere Informationen bei **Kursleiterin Doris Brüning, Sophie-Scholl-Str. 16,**
27793 Wildeshausen, Tel.: 04431 – 9483035 doris.bruening7@gmx.de

Rücktritt:

bei Absage ab 6 Wochen vor Kursbeginn sind die Kosten zur Hälfte,
ab 3 Wochen vorher in voller Höhe zu entrichten, falls kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.