

Doris Brüning
Ausbilderin und Trainerin der
Bewegungsmethode Heigl
Sophie-Scholl-Str. 16
27793 Wildeshausen
Tel.: 04431 - 9483035
doris.bruening7@gmx.de



Nach dem Motto

Heigl Sie mit, bleiben Sie fit

biete ich diese Heiglwoche auf Spiekeroog an.

In der Heiglkurswoche werden wir in der Familienfreizeitstätte "Haus Barmen" auf Spiekeroog in EZ oder DZ untergebracht. Wir bekommen Vollpension, bestehend aus Frühstück- und Abendbuffet, sowie warmes Mittagessen. Das Haus liegt gleich am Ortseingang, so dass wir schnell im idyllischen Ortskern sind. Um Strand und Meer genießen zu können, sind es ca. 800m zu gehen.

Heiglwoche und Gesundheitsurlaub mit Doris Brüning

in Haus Barmen/Spiekeroog

So.29.04. - Mo.07.05.2018



Doris Brüning
Sophie – Scholl – Str. 16
27793 Wildeshausen

Heigl - Intensivwoche auf Spiekeroog

- Anreise mit PKW oder öffentlichen Verkehrsmitteln bis zum Hafen in Neuharlingersiel.
- Fähre nach Spiekeroog
- dann zu Fuß vom Anleger Richtung Ortskern ´ Wüppspoor 1 ´

Heigl ist eine natürliche Verbindung zwischen Bewegung, Atmung und Entspannung.

Entspannung und Anspannung werden wieder ins Gleichgewicht gebracht. Durch leichte fließende Bewegungen und Atmung erreichen wir eine angenehme Gelöstheit.

Informationen über die Entspannung, Atmung und Heinz Heigl (Begründer dieser Methode 1901-1987) runden diesen Kurs ab.

Geh- und Laufschule wird ebenfalls ein Teil des Kurses sein.

Landschaft der schönen Insel und das erholsame Reizklima der Nordsee garantiert einen erholsamen Aktivurlaub.

Nachdenken, zu sich finden, innere und äußere Balance erfahren - das gehört zum „Heigl“!

Die leichten, schwingenden, sich täglich steigernden Bewegungen üben wir täglich morgens und nachmittags für 1 bis 1,5 Stunden am Strand aus, zusätzlich unternehmen wir u. a. 1-2 stündige Wanderungen in der abwechslungsreichen Landschaft auf der Insel. Die Abende sowie ein Vormittag oder ein Nachmittag stehen zur freien Verfügung.

Heigl - Intensivwoche auf Spiekeroog

KURSZEITEN

von So, 29.04., Anreise bis 14 Uhr
bis Mo, 07.05.2018

ORT

Haus Barmen / Spiekeroog
Wüppspoor 1
Tel.: 04976-706572

TEILNEHMER

Paare und Einzelne, Anfänger und Erfahrene oder alle die Lust an Bewegung haben

MITZUBRINGEN

bequeme, flache Schuhe, wetterfeste Kleidung, gute Laune

ANMELDUNG bis zum 15.02.2018

- per Post mit der Anmeldekarte
- per Email an doris.brueuning7@gmx.de

Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung von 100,- € fällig, die bei Absage einbehalten wird.

KOSTEN (Ü / VP, Kursgebühr)

Kursgebühr: 195,00 €
EZ/gem. DU/WC 456,00 €
DZ/gem. DU/WC 416,00 €
inkl. Bettwäsche und Handtücher

ÜBERWEISUNG

Doris Brüning
IBAN: DE 56 2904 0090 0184 0255 00
Commerzbank Wildeshausen
Verwendungszweck: Heiglwoche Spiekeroog 2018

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.**

Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Heigl-Intensivwoche auf Spiekeroog vom 29.04. – 07.05.2018 an.
Mir ist bewusst, dass ich auf eigene Verantwortung an der Heiglwoche teilnehme

Ich möchte vegetarisch essen

EZ/gem. DU/WC (456,00 € p.P.)

DZ/gem. DU/WC (416,00 € p.P.)

Name: _____

Vorname: _____

Telefon: _____

Mail: _____

Straße: _____

PLZ / Wohnort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____