

# Heigln in Sahlenburg bei Cuxhaven 2024



**Beginn:** Sonntag, 15 .09.2024 um 15:00 Uhr

**Ende:** Freitag, 20.09.2024 um 14:00 Uhr

**Heigln** ist ein ganzheitliches Bewegungstraining welches mit seinen harmonischen und immer wiederkehrenden Wiederholungen im Wechsel von An- und Entspannung unsere natürliche Beweglichkeit wieder herstellt. Das Training findet immer draußen statt, dies ermöglicht eine gute Sauerstoffaufnahme und dient der Regeneration des Körpers. Begründer dieser Methode ist Heinz Heigl (1901 – 1987). Näheres unter: [www.heigln.de](http://www.heigln.de)

Geheigt wird mit einfachen Übungen im Freien – auf gewachsenem Boden im Wechsel von Anspannung und Entspannung bei harmonischer Atmung. Wir wollen gemeinsam erspüren was die leichten und harmonischen Bewegungen in richtiger Dosierung in unserem Körper auslösen, die Entspannung genießen, das Aufrichten der Wirbelsäule wahrnehmen und das allgemeine Wohlbefinden körperlich, seelisch und geistig in uns stärken. Dieser körperliche sanfte Sport ist grundsätzlich für jeden Menschen aller Altersstufen geeignet.

**Tagesablauf:** Vormittags und nachmittags je 1-1 ½ Stunden Training am Strand oder Watt, Wanderungen oder Spaziergänge in der näheren Umgebung im Wernerwald und in der naheliegenden Heide. Abends zum Teil Entspannungsangebote mit Klangschalen, ausreichende Pausen zum Regenerieren und Entspannen.

**Kosten:**

Übernachtung VP, Kursgebühr:	
DZ mit Bad	490 €
DZ als EZ mit Bad	550 €
1 x EZ mit Bad	540 €
EZ / Etage DU+WC	500 €

incl. Bettwäsche und Handtücher; Kurtaxe wird für Ort bezahlt

**Quartier:** Haus „Stella Maris“ in Sahlenburg,  
27476 Cuxhaven, Oskar-von –Brock-Str. 16,  
Tel: 04721 – 39300 [www.stellamaris-fftw.de](http://www.stellamaris-fftw.de)

**Anmeldung:** Die schriftliche Anmeldung mit dem angefügten Formular sollte bis spätestens 15.08.2024 erfolgen. Eine schriftliche Bestätigung mit allen Einzelheiten erfolgt Anfang September.

Überweisung der Kursgebühr und Übernachtungsgebühr bis zum 15.08.2024 auf das Konto:  
Commerzbank Wildeshausen, IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00  
Verwendungszweck: Sahlenburg / Heigltage 2024

Weitere Informationen: Kursleiterin Doris Brüning, Sophie-Scholl-Str. 16,  
27793 Wildeshausen. Tel: 04431 – 9483035, E-Mail: [doris.bruening7@gmx.de](mailto:doris.bruening7@gmx.de)

# Heigl in Sahlenburg bei Cuxhaven 2024

Anmeldung und Information: Doris Brüning, Sophie-Scholl-Str. 16, 27793 Wildeshausen, Tel: 04431-9483035  
Mobil: 0172 – 8347541 , [doris.bruening7@gmx.de](mailto:doris.bruening7@gmx.de)

Die schriftliche Anmeldung mit dem unteren Abschnitt sollte bis spätestens 15.08.2024 erfolgen. Eine Bestätigung und alle Einzelheiten erfolgt nach der Anmeldung.

---

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Seminar „ Heigl in Sahlenburg bei Cuxhaven“  
vom 15. September bis zum 20. September 2024 an:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Ort, Straße, Hausnr.: \_\_\_\_\_

Telefon/Mobil: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Evtl. gesundheitliche Einschränkungen: \_\_\_\_\_

Einzelzimmer mit Bad 0 DZ mit Bad 0

Einzelzimmer / Etage DU/WC 0 DZ als Einzelnutzung mit Bad 0

Besondere Ernährungsform? : \_\_\_\_\_

- Ich bin einverstanden, dass meine E-Mail Adresse in einer gemeinsamen und von allen lesbaren Verteileradresse aller beteiligten Teilnehmer/innen steht, um untereinander z.B. Fahrgemeinschaften zu bilden.
- Ich willige ein, dass Bildaufnahmen meiner Person im Rahmen von Veranstaltungen sowie zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen.

Hiermit bestätige ich, dass ich an den Trainingsstunden nach dem Bewegungstraining Methode Heigl unter der Leitung von Doris Brüning auf eigene Gefahr teilnehme. Mir ist bekannt, dass die Haftung des Veranstalters auf grob fahrlässiges Verhalten beschränkt ist.

Mir ist bewusst, dass ich bei bestehenden oder entstehenden Bedenken oder Problemen meinen Arzt konsultieren sollte. An den Trainingsstunden nehme ich nur teil, wenn ärztlicherseits keine Bedenken bestehen.

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt nur schriftlich **UND** durch Bezahlung der Kosten (Kursgebühr + Übernachtungskosten) entweder per sofort oder bis spätestens 15.08.2024 auf folgendes Konto:

**Doris Brüning**

**IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; Commerzbank Wildeshausen / Sahlenburg Heigl-Woche 2024**

Stornokosten, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann: ( in Anlehnung an Haus Stella Maris )

Bis 57 Tage vor Reisebeginn:	10 % des Unterkunftspreises
56 - 30 Tage vor Reisebeginn:	40 % des Unterkunftspreises
29 – 15 Tage vor Reisebeginn:	50 % des Unterkunftspreises
14 - 7 Tage vor Reisebeginn:	80 % des Unterkunftspreises
Ab 6 Tage vor Reisebeginn:	100 % des Unterkunftspreises

Die Vergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung und Bezahlung.

Ich melde mich hiermit verbindlich für das o.g. Seminar an und werde die Seminargebühr bis spätestens 15.08.2024 überweisen.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_