

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.

**Heigl - Freizeit
mit**

Doris Brüning

in Haus Barmen/Spiekeroog

Fr.17.05. - Mo.27.05.2024



Heigl - Intensivwoche auf Spiekeroog

Wolken, Wind und Weite - Heigl und Entspannung am Meer

- 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“!

Dieses Seminar richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit Bewegung und Entspannung erfahren und entdecken möchten, sich etwas Gutes tun möchten, sich eine kurze Auszeit vom Trott des Alltags gönnen wollen.

Wir werden uns mit dem Heigl vertraut machen.

Was ist denn das Heigl?

Heinz Heigl hat das Bewegungstraining einst gegründet - es besteht aus verschiedenen Übungen, die immer draußen ausgeführt werden. Auch bei Regen! Zu ihnen gehören Dehn-, Streck-, Schwung-, Koordinations-, Lauf- und Entspannungsübungen. Dieser körperliche sanfte Sport ist grundsätzlich für jeden Menschen geeignet. Er macht Freude, da jede/r Teilnehmer/in die leichten, harmonischen und fließenden Bewegungen in seinem Tempo selbst bestimmen kann. Und ein tolles Erlebnis ist es, am Strand zu stehen, das Wellenrauschen zu hören und bei Nordseereizklima diese wunderbaren schwingenden Übungen mit Leichtigkeit in fröhlicher Runde genießen zu dürfen. Das Heigl schult zudem die Ausdauer, Konzentration, den Gleichgewichtssinn und stärkt unser Immunsystem.

Der Wochenkurs umfasst täglich etwa 3-5 Stunden Bewegung, zusätzlich unternehmen wir u.a. 1-3 stündige Wanderungen in der abwechslungsreichen Landschaft Spiekeroogs. Um noch Zeit für die individuelle Entdeckung dieser idyllischen Insel zu haben, stehen ein Vormittag sowie ein Nachmittag zur freien Verfügung. An einigen Abenden können in dem Seminarraum Entspannung mit Klangschalen genossen werden. Sie können an offenen Veranstaltungen auf der Insel teilnehmen oder für sich allein die Entspannung suchen.

Wir wohnen im neu renovierten „Haus Barmen“, in der Nähe des Spiekerooger Hafens, mit einem schönen Seminarraum und einem großem Garten.

Heigl - Intensivwoche auf Spiekeroog

Wolken, Wind und Weite - Heigl und Entspannung am Meer

KURSZEITEN

von Fr., 17.05. - Mo., 27.05.2024

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 und Spaß an Bewegung

ANMELDUNG bis 15.04.2024

- per Post
- per Email an doris.brueinig7@gmx.de

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

KOSTEN (Ü/VP u. Raummiete, Seminargebühr)

Kursgebühr: 240,00 €

16 EZ mit Bad 730,00 €

inkl. Bettwäsche und Handtücher

ÜBERWEISUNG

Doris Brüning

IBAN: DE 56 2904 0090 0184 0255 00

Verwendungszweck: Spiekeroog - Heigl 2024

Commerzbank Wildeshausen

RÜCKTRITT

Siehe Anmeldeformular

Die schriftliche Anmeldung mit dem unteren Abschnitt sollte bis spätestens 15. April 2024 erfolgen.
Eine Bestätigung mit allen Einzelheiten erfolgt sofort schriftlich.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die „Heiglwoche und Gesundheitsurlaub“ auf Spiekeroog
von Freitag, 17.05. – Montag, 27.05.2024 an.

Name, Vorname: _____

Ort, Straße, Hausnr.: _____

Telefon /Mobil: _____

E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Evtl. gesundheitliche Einschränkungen: _____

Einzelzimmer / 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.

Ich nehme an dem Kurs auf eigene Verantwortung teil. Bei bestehenden oder vorherigen Erkrankungen oder Bedenken ggf. einen Arzt konsultieren oder Rücksprache mit der Kursleiterin halten.

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt nur schriftlich **UND** durch Anzahlung von 100,-€. Bei Nicht-Teilnahme wird für die Bearbeitung die Anmeldegebühr / Anzahlung einbehalten.

Die restliche Summe ist entweder per sofort oder bis spätestens 15. April 2024 auf folgendes Konto zu überweisen:

Doris Brüning

IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; Commerzbank Wildeshausen / Spiekeroog – Heigl 2024

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

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

Jede/r hat ein Einzelzimmer mit Bad. Die Vergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anzahlung.

Ich melde mich hiermit verbindlich für das o.g. Seminar an und werde die Seminargebühr bis spätestens 15. April 2024 überweisen.

Datum, Unterschrift _____