



Elke Seehusen
Heigl-Lehrkraft - Ausbilderin
Email: elkeseehusen@icloud.com
Telefon: 01622029589

...weitere Informationen auf www.heigln.de



Das Heigln ist eine natürliche Verbindung zwischen **Bewegung, Atmung und Entspannung**, die für alle Menschen geeignet ist. Auch im Winter ist das Heigln, eingepackt in dicken Jacken und warmen Socken, eine wunderschöne Bewegungsform an der frischen Nordseeluft. Durch 23 verschiedene Heiglübungen in etlichen Variationen wird der Körper bestens trainiert, durchblutet und in eine natürliche Balance und Gelöstheit gebracht. Dabei wird auf die Konstitution eines Jeden geachtet. In guter Gesellschaft wird das Immunsystem gestärkt, die Kondition, das Gleichgewicht und die Konzentration trainiert. Später im warmen, gemütlichen Haus lassen wir die Seele baumeln, können uns ausruhen und für das leibliche Wohl sorgen.

Wind, Wasser, Weite,
Dünen, Wald, Kälte,
Wärme, Kerzen, Gemütlichkeit,
Gemeinschaft, Wohlbefinden, Ruhe

Tagesablauf

2 Heigleinheiten ca. 2-4 Stunden täglich

Für Azubis extra Einheit Theorie und Anleitungsmöglichkeit

Zeit, die Insel zu erkunden

Gemeinsames Kochen

Gepäck

Warme Außenkleidung

wetterfestes Schuhwerk

Bettwäsche und Handtücher

Ort

Auf der schönen dänischen Nordseeinsel mit Dünenlandschaft in Havneby. Dort sind traumhafte Wanderwege durch die Dünen, unter anderem zum naheliegenden Spidsbjerg. Im Nachbarort Lakolk gibt es diverse Shoppingmöglichkeiten, Restaurants und Aktivitäten wie Kerzenziehen.

Außerdem gibt es Reitmöglichkeiten.



Unterkunft: Ferienhaus (10 Personen)

Doppelzimmer: 175,- p.P

Doppelzimmer als Einzelzimmer 350,-p.P

(Ohne Verpflegung)

Kursgebühr: 100,- p.P.

Das Ferienhaus ist 145 m² groß und liegt auf einem 2500m² großem Grundstück.

Es gibt 5 Doppelzimmer, eine Sauna, einen extra Freizeitraum und 2 Bäder und eine Außendusche.

Das Haus liegt 3 km von der schönen Nordsee entfernt, welche über wunderbare Wanderwege oder mit dem PKW erreichbar ist.

Verbindliche Anmeldung bis zum 5. Januar 2024

Anmeldung zur Winter-Heigl-Freizeit auf Röm vom 24.2.24 - 02.03.24

Die schriftliche Anmeldung sollte bis spätestens zum 05.01.24 erfolgen. 9 Anmeldungen können maximal angenommen werden. Anzahlungen sind bis zum 25.01.24 mit 50% der Kursgebühr und Miete erforderlich. Bei späteren Absagen als dem 25.01.24 wird diese Zahlung einbehalten.

Anmeldung:

Name, Vorname.....

Adresse.....

Telefon/Mobilnummer.....

E-Mail.....

Geburtsdatum.....

- Einwilligung für Weitergabe von Bildaufnahmen zum Zweck öffentlicher Berichterstattung.
- Einwilligung, dass ich an den Trainings der Methode Heigl mit Anleiterin Elke Seehusen auf eigene Gefahr teilnehme. Die Haftung des Veranstalters ist auf grob fahrlässiges Verhalten beschränkt. Unter Umständen sind etwaige Beschwerden vor Kursbeginn ärztlich abzuklären.
- Ich kenne das Bewegungstraining Methode Heigl
- Ich bin in der Ausbildung zur Heigl-Lehrkraft
- Ich bin Heigl-Lehrkraft
- Ich bin Teilnehmer/in in einer Heiglgruppe

Die Anreise kann mit dem Auto über den Röm-Damm erfolgen. Die Vergabe der Adresse des Ferienhauses und weitere Informationen erfolgen nach Anmeldung mit der Anmeldebestätigung. Bei Fragen kontaktiert mich gerne telefonisch oder per Email.

Ort, Datum, Unterschrift.....