

Lernen Sie Heigl in Oldenburg!

Jetzt mit Sauna für Frauen.

Ziel dieses Heigl-Kurses ist es, eine gelöste, aufrechte Haltung zu erreichen. Was das heißt? Ohne Anstrengung aufrecht sitzen, stehen, gehen, laufen.

Heigl ist einfach erlernbar, immer draußen, entspannend und belebend zugleich. Mit der Wiederholung der Übungen werden die Gelenke geschmeidig, die Organe angeregt, der Atem fließt natürlich und die Kondition verbessert sich.

Heigl ist **für jedes Alter** sinnvoll. Bei eventuellen Bewegungseinschränkungen werden die Übungen abgewandelt. Die Verantwortung für körperliches Wohlbefinden verbleibt bei den Teilnehmenden!

Alle sollen befähigt werden, ihr eigenes, tägliches Bewegungsprogramm einzuüben, um **stabil durchs Leben** zu gehen.

Kursleitung Eva Sassen, Lehrkraft und Ausbilderin der Methode Heigl

Zeit

bis 13:20 Uhr Ankunft

13:30 Uhr Heiglstunde

14:30 Uhr Trinkpause / Start Frauensoftsauna

14:40 Uhr Ruhepause

15:05 Uhr Nachfragen/Hintergrundgespräche

15:30 Uhr Heigl für Lernende

16:30 Uhr ermäßigte Frauensoftsauna

18:30 Uhr Heiz-Ende

19:00 Uhr Tür zu :)

Schwerpunktthemen und Termine

13.1.2024 Den Körper/Leib locker aufrichten, erreicht Geist und Seele

27.1.2024 Mit Schwung geht alles leichter

10.2.2024 Die Wirbelsäule in Bewegung

24.2.2024 Organe lieben Impulse

9.3.2024 Der Atem fließt, mit Exkurs für Schwangere

6.4.2024 Gehen, sicher und leichtfüßig

20.4.2024 Koordination, mit Kopf und Leib üben

4.5.2024 Locker und stabil/Sturzprophylaxe

„Bewegen – Atmen – Entspannen“ ist immer dabei!

Ort Naturheilverein Priëßnitz 1893 e.V., Melkbrink 44, 26121 Oldenburg

Anmeldung bei Eva Sassen

Tel.: 04221 490 390 / 0151 25 25 70 25

evasassen@web.de

Kosten 10€ Einzelstunde

70€ (8x die erste Stunde)

210€ Gesamtpaket, (8 x 3 Std. + Infos)

- Ermäßigung auf Anfrage -

9,50€ Sauna nach der 3. Stunde, sonst Tagestarif

Die Heiglstunden werden auf die offizielle Heigl-Ausbildung angerechnet.

Mitbringen Bequeme, wettergerechte Kleidung, Material für eigene Notizen

Aktuelle Infos unter

www.sauna-melkbrink-priessnitz.de