

<

**Doris Brüning**

Ausbilderin und Trainerin der  
Bewegungsmethode Heigl

Marschweg 6

27793 Wildeshausen

04431 - 7559320

doris.bruening7@gmx.de



Nach dem Motto

**Heigl Sie mit, bleiben Sie fit**

biere 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 Halbpension+, bestehend aus Frühstück- und Abendbuffet, sowie ein Lunchpaket zum Mittag.

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

**Do.14.05. - Sa.23.05.2026**



## 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 Do., 14.05. - Sa., 23.05.2026

#### 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 01.04.2026

- per Post
- per Email an [doris.brueinig7@gmx.de](mailto:doris.brueinig7@gmx.de)

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

#### KOSTEN (Ü/HP + u. Raummiete, Seminargebühr)

Kursgebühr: 250,00 €

EZ mit Bad 745,00 €

inkl. Bettwäsche und Handtücher

#### ÜBERWEISUNG

Doris Brüning

IBAN: DE 56 2904 0090 0184 0255 00

Verwendungszweck: Spiekeroog - Heigl 2026

Commerzbank Wildeshausen

#### RÜCKTRITT

Siehe Anmeldeformular