

Mit Schwung entspannt in den Winter

2 x 2 Bewegungseinheiten in Bergenweiler/Schwaben

A: Weißt du noch? Eva sagt, Füße abrollen und mit den Armen Schwung holen.
B: Ja, und weit nach vorne schauen, weil wir mit den Füßen spüren sollen.
C: Ward ihr letztes Jahr schon dabei?
A+B: Ja! Da haben wir gelernt, die Gelenke geschmeidig zu machen, effizient zu gehen und sogar, wie man sich in der Bewegung entspannt; und das alles draußen! Schau mal unter www.heigln.de oder mach einfach mit!



heigln in Bruchhausen-Vilsen



und im Oktober 2026 auf dem Pfingstzeltlagerplatz

16. - 20. Oktober 2026, Freitag und Samstag 15 Uhr, Montag und Dienstag 10 Uhr, jeweils ca. 90 Minuten. Anschließend eine Ruhepause einplanen. Ohne Regeneration kein Trainingserfolg!

Treffpunkt 89567 Bergenweiler, Erzgrubenweg 7, bei Familie Giefer

Ausstattung dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhe, worin man sich frei bewegen kann.

Voraussetzung eine Stunde gehen können, Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Preis 15 – 30 €/Tag nach Selbsteinschätzung.

Anmeldung per Mail oder SMS bis zum 11.10.26 evasassen@web.de 0151 25 25 70 25 oder bei Regine Giefer; körperliche Einschränkung bei der Anmeldung benennen.

Die Rückseite informiert weiter...

Heigln?



Bewegen – Atmen - Entspannen



Jede Heigl-Lehrkraft leitet in ihrer Weise die Teilnehmenden an. Worauf es mir ankommt, lest ihr hier:

- 1) Entspannung**
In jeder Stunde möchte ich die Teilnehmenden von ihren Muskelanspannungen (zumindest teilweise) befreien und zu einer ruhig fließenden Atmung mit einem Lächeln auf dem Gesicht führen.
- 2) Aufrichtung**
Verschiebungen im Becken, der Wirbelsäule und im Schulterbereich möchte ich behutsam in die natürliche Aufrichtung führen, welche keiner Anstrengung bedarf.
- 3) Konditionsaufbau**
Eine gute Kondition (Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Schnelligkeit) hilft bei allen Widrigkeiten des Lebens. Wir steigern sie langsam, damit alle Stoffwechselprozesse im Körper ihre Zeit bekommen, um z.B. Muskeln und Sehnen aufzubauen und Schadstoffe auszuscheiden.
- 4) Beweglichkeit**
Mit Schwung und ohne Kraftanstrengung bewegen wir unsere Gelenke, damit sie mit körpereigenen Stoffen gut versorgt werden.
- 5) Eigene Grenzen**
All zu oft gehen wir über unsere Grenzen, häufig, wenn körperliche Kräfte nachlassen. In jeder Heigl-Stunde üben wir, die eigene Belastungsgrenze zu erkennen und mit 70% unserer Leistungsfähigkeit zufrieden zu sein. Nach der Stunde bitte stets etwas trinken und ruhig liegen. Ohne Regeneration kein Trainingserfolg!
- 6) Unterstützung der Natur**
Wer sich aus dem organischen Zusammenleben in der Natur entfernte und schwächelt, findet auf dem Heigl-Platz mit alten Bäumen, guter Luft und gewachsenem Boden Unterstützung in der Selbstheilung.
- 7) Methode Heigl**
Entwickelt vom Sportlehrer Heinz Heigl und der Krankenschwester Irmhild Heigl, vom Verein „Bewegungstraining Methode Heigl eV“ (www.heigln.de) getragen, spürt in euch selbst hinein, wie es wirkt!

Heigl-Lehrkraft und -Ausbilderin Eva Sassen Tel.: 0151 25 25 70 25