

Herzliche Einladung nach Amrum vom 22. August bis 3. September 2027 zu zwei intensiven Wochen Heigltraining in Norddorf auf Amrum – mit viel Bewegung, guter Laune, frischer Nordseeluft, Dünen, Sonne, Wind und Meer.

Ich freue mich, den Kursus von Ursel Gut weiterführen zu können, die noch von Heinz Heigl ausgebildet worden ist und seit mehr als 40 Jahren das Heigl intensiv weitervermittelt.

In diesen zwei Wochen auf Amrum wollen wir ohne Leistungsdruck unsere Kondition aufbauen und verbessern, unsere natürliche Aufrichtung und Körperwahrnehmung schulen, und den Wechsel von Anspannung und Entspannung zur Gelöstheit im dynamischen Bewegungstraining erfahren.

Das Reizklima der Insel nehmen wir als Herausforderung und Bereicherung in unser Training auf.

Auch die Lauf- und Gehschulung als Organ- und Kreislauftraining, Bodenübungen sowie das individuelle Eingehen auf einzelne Übungen gehören zum Training. Bei Atem- und Geländegängen erkunden wir die Schönheit und Vielfalt Amrums. Dabei bleibt Raum für Theorie, die Grundlagen des Trainings nach der Methode von Heinz Heigl, Zeit zum Regenerieren und den gemeinsamen Austausch – und natürlich weitere Bewegung.

Ich freue mich darauf, diese besondere Zeit mit euch / Ihnen auf Amrum zu verbringen.

Mehr Informationen über den Kurs oder die Anmeldung erhaltet ihr / Sie bei mir:

Jutta Assmann . heigl.bremen@gmail.com . 015759474155 . www.heigl.de

Das Wichtigste in Kürze:

Kursbeginn: Sonntag, 22. August 2027, um 17 Uhr.

Kursende: Freitag, 3. September 2027, gegen 12 Uhr.

Anfahrt: einen Tag vor Kursbeginn zum Ankommen und Akklimatisieren.

Abfahrt: einen Tag nach Kursende zum Ausklingen und **gemeinsamen Essen** am **Freitagabend** als Abschluss.

An den meisten Vormittagen treffen wir uns von ca. **10 – 11 Uhr zum Training am Meer.**

Ab ca. **15 Uhr** erkunden wir die Insel bei **Atem- und Geländegängen** und bauen ein kurzes **Training von ca. 30 Min.** ein.

Während der Kurswochen bleibt genügend Zeit zum Durchatmen. Wir haben **freie Tage**, um die Insel ganz nach eigenen Wünschen zu erkunden und zu genießen.

Unterkunft in Norddorf: bitte diese frühzeitig buchen, da die Unterkünfte auf Amrum schnell ausgebucht sind.

Kursgebühr: € 380,-

Anzahlung € 80,-

Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 30. April 2027.