

Heigl und Achtsamkeit



- ❖ eine Auszeit im Kulturzentrum Melle
- ❖ idyllisch gelegen zwischen Wald und Wiese

Beginn: 26.04.2027 um 11:00 Uhr **Ende:** 30.04.2027 um 13:00 Uhr

Leitung der Heigl – Freizeit: Heike Rötger, Barbara Möller, Gudrun Sperlich

Heigl ist ein ganzheitliches Bewegungstraining und besteht aus schonenden Schwung-, Streck-, Kräftigungs- u. Entspannungsübungen. Durch einen ständigen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bei harmonischer Atmung wird der gesamte Körper optimal durchblutet und mit Sauerstoff versorgt. Körper, Geist und Seele werden so in Balance gebracht. Die Übungen erfolgen im Stehen und können von Menschen jeden Alters durchgeführt werden. Geheigt wird ganzjährig bei jeder Witterung in der freien Natur auf gewachsenem Boden. Dieser körperlich sanfte Sport wird auf unterschiedliche Weise wirksam. Von der Lockerung der Muskeln über die Förderung der aufrechten Körperhaltung, die Mobilisierung der Gelenke bis zur Stärkung des Immunsystems fördert das Bewegungstraining Methode Heigl unsere Gesunderhaltung.

Achtsamkeit regelmäßig angewandt, beruhigt das Nervensystem, fördert die Konzentration und stärkt das seelische Wohlbefinden. Wir möchten dies auch in unserer Heigl-Freizeit auf vielfältige Weise erfahrbar machen. Durch gezielte Ruhepausen, Achtsamkeitsyoga, Sauna, Vollverpflegung mit regionalen, vegetarischen Köstlichkeiten, einem Ausflug in die waldreiche Naturlandschaft am Fuße des Wiehengebirges usw. möchten wir unseren Teilnehmenden eine aktive und entspannende persönliche Auszeit ermöglichen. Einen genaueren Tagesablauf erhalten die TN nach erfolgter Buchung.

Unterkunft in gemütlichen, individuell eingerichteten Zimmern mit Waschbecken. Toiletten und Duschen befinden sich auf dem Flur, der nur von unserer Gruppe genutzt wird. Bettwäsche und Handtücher sind mitzubringen oder können gegen Gebühr vor Ort ausgeliehen werden.

Vollverpflegung bestehend aus 3 vegetarischen Mahlzeiten am Tag. Tee, Kaffee u. Obst stehen jederzeit bereit. Bei speziellen Diätvorschriften/Unverträglichkeiten kann die Küche bei rechtzeitiger Mitteilung reagieren.

Ort: Kulturzentrum WILDE ROSE, Borgholzhausener Str. 75, 49324 Melle, www.wilde-rose.com

Typ	Buchung-Typ	Preise pro Tag u. Teilnehmer: Vollverpflegung u. Übernachtung in ausgewählter Zimmer-Kategorie	Gesamtpreis pro TN: 4 x Übernachtung u. Vollverpflegung plus 1 extra Mittagessen
A	3-4 Bettzimmer	76,- €	320,- €
B	Doppelzimmer	93,50 €	390,- €
C	Einzelzimmer	106,- €	440,- €
D	WoMo / Zelt	68,- €	288,- €
E	Tagesgast	63,- €	268,- €
	(tägl. Anfahrt)		

Kursgebühr: Frühbucher bis 31.10.2026 = **120,- €**, danach bei Anmeldung bis zum 06.12.2026 = **140,-€** Die Gruppe ist begrenzt auf **12 TN**. Wir führen eine Warteliste und spätere Buchungen sind durch Rückfrage abzuklären.

Wir freuen uns auf interessierte Teilnehmende

Heike Rötger, Barbara Möller, Gudrun Sperlich

Heigl und Achtsamkeit in Melle 2027

Anmeldung und Information: Gudrun Sperlich, Zum Mühlenbach 1, 32289 Rödinghausen

Festnetznummer: 05746 - 1592 E-Mail: gudrun@family-sperlich.de

Die schriftliche Anmeldung mit dem unteren Abschnitt sollte bis spätestens 06.12.2026 erfolgen.
(bitte vollständig und in Druckschrift ausfüllen)

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für die Heigl-Freizeit vom 26.04.2027 bis zum 30.04.2027 in der „Wilden Rose“ in Melle an, mit Unterkunft /Verpflegung Typ A, B, C, D oder E. Zutreffendes bitte unterstreichen.

Name, Vorname: _____

Ort, Straße, Hausnr.: _____

Telefon/Mobil: _____ E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

- Ich bin einverstanden, dass meine E-Mail Adresse und mein Wohnort in einer gemeinsamen Liste an die anderen Teilnehmer u. Teilnehmerinnen weitergegeben werden darf, um möglicherweise Fahrgemeinschaften zu bilden.
- Ich willige ein, dass Bildaufnahmen meiner Person im Rahmen von Veranstaltungen sowie zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen.
- Hiermit bestätige ich, dass ich an den Trainingsstunden nach dem „Bewegungstraining Methode Heigl“ unter der Leitung von Heike Rötger, Barbara Möller und Gudrun Sperlich auf eigene Verantwortung teilnehme. Mir ist bekannt, dass die Haftung des Veranstalters auf grob fahrlässiges Verhalten beschränkt ist. Mir ist bewusst, dass ich bei bestehenden oder entstehenden Bedenken oder Problemen meinen Arzt konsultieren sollte. An den Trainingsstunden nehme ich nur teil, wenn ärztlicherseits keine Bedenken bestehen.

Mir ist die Methode Heigl bekannt: ja / nein. Seit wann?: _____

Ich bin in der Ausbildung zur Heigl – Lehrkraft: ja / nein

Die Anmeldung erfolgt nur schriftlich **und** wird verbindlich durch eine Anzahlung von **40,- €**. Die Bezahlung der restlichen Kursgebühren ist bis zum 15.02.2027 erforderlich. Beide Zahlungen bitte auf folgendes Konto:

Gudrun Sperlich

IBAN: DE11 4945 0120 1161371990

Die Vergabe der Plätze erfolgt nach Reihenfolge der schriftlichen Anmeldung und Bezahlung.

Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden von den TN direkt vor Ort mit dem Kulturzentrum „Wilde Rose“ in bar gegen Quittung abgerechnet.

Stornokosten für Unterkunft und Verpflegung: ab 4 Monate (120 Tage) vor dem Buchungszeitraum 25% des Gesamtpreises

60 Tage vorher 50% 30 Tage vorher 75% 3 Tage vorher 100%

Ort, Datum u. Unterschrift _____