



Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

www.heigl.de

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“

21.08.2026

Heraklit / Philosoph

Liebe Lehrkräfte, Mitglieder und Gäste,

zu unserem Herbsttreffen inkl. außerordentlicher Mitgliederversammlung laden wir Euch alle ganz herzlich ein. Veränderungen in der Gestaltung des Vorstandes wurden im Frühjahr bereits angedeutet, über den Sommer diskutiert und nun in einer möglichen Satzungsänderung formuliert. Wir freuen uns auf Euch, auf anregende Gespräche, auf Informationen aus Euren Gruppen und natürlich auf viel Bewegung. Details zur außerordentlichen Mitgliederversammlung und Tagesablauf 25.-27.09.2026 findet ihr als Anlagen zu diesem Schreiben.

Der Freitag beginnt mit der Prüfungsabnahme und geht über in ein Ausbildertreffen. Offizieller Beginn des Treffens für alle ist um 17:30 Uhr. Nach einem Aufwärmtraining teilen wir uns in Kleingruppen auf zum Korrekturtraining.

Das erste Heigl-Training am Samstagmorgen gehört traditionell den „neuen“ Lehrkräften. Sie stellen sich mit ihrer Stunde den Mitgliedern vor. Während des Wochenendes gibt es parallel zu der „großen Gruppe“ separate Heigl-Einheiten für die Auszubildenden.

Den weiteren Samstag gestalten wir zusammen mit Beate Josten, u.a. ausgebildet zur Atem-Sprech- und Stimmlehrerin nach der Schlawffhorst/Andersen Methode. Lassen wir uns ein auf



*„Atmung und ihre Wirkung auf den Körper,
den Geist und die Emotionen.“*

Wieso steuert unsere Atmung unser körperliches, seelisches Empfinden und wie können wir sie im Umkehrschluss nutzen, um unseren Körper und unsere Seele auszugleichen? Die praktischen Übungen werden nachvollziehbar erklärt und das dahinter stehende Prinzip kann von jeder Person auf die eigenen Übungen und Haltungen übertragen werden. Es wird sicher auch zum regenerierenden und aktivierenden Einsatz der Singstimme kommen. Am Ende der Veranstaltung wird es ein Handout geben.

Vorsitzende

Heike Rötger
Hellweg 3
49326 Melle
Tel. 05428 -1467
hroetger@osnanet.de

Stellv. Vorsitzende

Andrea Wartnig
Am Westerfeld 41
28832 Achim
Tel. 04202 - 889734
awartnig@outlook.de

Schatzmeisterin

Wilgund Ermshaus
Süthfeld 5
33824 Werther/Westf.
Tel. 05203 -883010
Wilgund.Ermshaus@outlook.de

Schriftführerin

Edith Griese-Hüsemann
Haarzhorn 1
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05037 -3439
edgri@web.de

Bewegungstraining Methode Heigl e.V

Bankverbindung: Volksbank eG Sulingen IBAN DE86 2569 1633 0050 2464 00



Bewegungstraining Methode Heigl e.V. www.heigl.de



Sonntag 27.09.2027, 9:30 Uhr

Forsthaus Heiligenberg
Heiligenberg 3
27305 Bruchhausen-Vilsen

Es stehen reichlich Parkplätze am Forsthaus
bzw. oberhalb zur Verfügung.

Wir starten den Sonntag mit einer Heigl-Stunde auf der Wiese beim Forsthaus Heiligenberg. Nach einer Trinkpause lockt das Dillertal mit leicht begehbaren Wegen, wunderbaren Ausblicken und der Möglichkeit zu kneipen in einem gut gepflegten Wasser-Tret-Becken. Danach besteht die Möglichkeit im Restaurant Dillertal einzukehren.

Wir behalten uns witterungsbedingte Änderungen im Programm vor.

Bitte gebt die Einladung in euren Heigl-Gruppen weiter. Gäste sind immer herzlich willkommen. Sprecht sie an - bringt sie mit. Für Nichtmitglieder erheben wir eine Teilnahmegebühr von € 10,00

**Zur besseren Planung sendet bitte Eure Anmeldung bis zum 15.09.2025 an
Andrea Wartnig, Tel. 04202 – 889734, E-Mail awartnig@outlook.de
Anschrift: Am Westerfeld 41, 28832 Achim**

Habt eine gute Zeit, bleibt gesund und in Bewegung!

Mit herzlichen Grüßen

Heike, Andrea, Wilgund und Edith

P.S.: Wir sind alle mehr als nur Heigl-TrainerInnen und gehen vielfältigen Hobbys nach. Auf dem letzten Treffen wurde Honig aus der eigenen Imkerei angeboten. Dies möchten wir aufgreifen und einen kleinen Platz schaffen, wo ihr eigenverantwortlich eigene Produkte anbieten könnt.

Vorsitzende

Heike Rötger
Hellweg 3
49326 Melle
Tel. 05428 -1467
hroetger@osnanet.de

Stellv. Vorsitzende

Andrea Wartnig
Am Westerfeld 41
28832 Achim
Tel. 04202 - 889734
awartnig@outlook.de

Schatzmeisterin

Wilgund Ermshaus
Süthfeld 5
33824 Werther/Westf.
Tel. 05203 -883010
Wilgund.Ermshaus@outlook.de

Schriftführerin

Edith Griese-Hüsemann
Haarzhorn 1
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05037 -3439
edgri@web.de

Bewegungstraining Methode Heigl e.V

Bankverbindung: Volksbank eG Sulingen IBAN DE86 2569 1633 0050 2464 00



Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

www.heigln.de

Tagesordnung für das Lehrkräftetreffen im September 2026

- Anpassungen behalten wir uns vor -

Freitag 25.09.2026

17:30 - 18:30 Uhr	Begrüßung durch den Vorstand - kurzes Heigl-Aufwärmtraining - Korrekturtraining in Kleingruppen
Danach	Freie Abendgestaltung

Samstag 26.09.2026

09:30 - 10:30 Uhr	Heigl-Einheit in Klein-Gruppen mit den „neuen“ Lehrkräften Parallel separate Gruppe für Auszubildende und an Ausbildung Interessierte
10:30 – 11:00 Uhr	Pause – Versorgung mit Getränken
11:00 - 12:30 Uhr	„Atmung und ihre Wirkung auf den Körper, den Geist und die Emotionen.“ mit Beate Josten
12:30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13:30 - 15:00 Uhr	Fortsetzung vom Vormittag
15:00 - 16:00 Uhr	Kaffee-Pause, Zeit für Gespräche, Büchertisch.....
16:00 - 18:00 Uhr	Außerordentliche Mitgliederversammlung (siehe dazu separate Einladung) Information – Austausch zwischen Vorstand und Mitgliedern
18:00 - 18:45 Uhr	Heigl-Einheit
Ab 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein in der Martinskirche

Sonntag 27.09.2026

09:30 - 10:30 Uhr	Heigl-Einheit auf der Wiese am Forsthaus Heiligenberg
10:30 - 10:45 Uhr	Versorgen mit Getränken
10:45 - 12:45 Uhr	Atemgang im Dillertal



Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

www.heigl.de

Anmeldung: (bitte leserlich ausfüllen und Zutreffendes ankreuzen)

Name	Vorname
PLZ	Ort
Tel. / Handy	E-Mail
Anmerkungen: z.B. Suche nach einer Mitfahrmöglichkeit vom Bahnhof (wann?)	
Wenn Interessierte aus euren Gruppen teilnehmen möchten, so ist dies möglich und gern gesehen. Sie melden sich bitte mit einer separaten Anmeldung an, auf der sie ihre Teilnahme als Gast angeben. Teilnahmegebühr für Nicht-Mitglieder EUR 10,00	

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Ich komme am <u>Freitag</u> , 25.09.2026 zum Korrekturtraining (17:30 Uhr)	
Ich komme am <u>Samstag</u> , 26.09.2026 zum Lehrkräftetreffen (9:30 Uhr)	
Ich komme am <u>Samstag</u> , 26.09.2026 zur außerordentlichen Mitgliederversammlung (16.00 Uhr)	
Ich komme am <u>Sonntag</u> , 27.09.2026, Forsthaus Heiligenberg, Bruchhausen-Vilsen Start um 9.30 Uhr	
Ich benötige eine Teilnahmebescheinigung	

Tagungsorte:

Fr-Sa: Kulturzentrum Martinskirche, Kirchstraße 29, 27318 Hoya und im angrenzenden Bürgerpark

So: Start auf der Wiese beim „Forsthaus Heiligenberg, Heiligenberg 3, Bruchhausen-Vilsen

Bitte denkt an Eure Namensschilder!!

Vorsitzende

Heike Rötger
Hellweg 3
49326 Melle
Tel. 05428 -1467
hroetger@osnnet.de

Stellv. Vorsitzende

Andrea Wartnig
Am Westerfeld 41
28832 Achim
Tel. 04202 - 889734
awartnig@outlook.de

Schatzmeisterin

Wilgund Ermshaus
Süthfeld 5
33824 Werther/Westf.
Tel. 05203 -883010
Wilgund.Ermshaus@outlook.de

Schriftführerin

Edith Griese-Hüsemann
Haarzhorn 1
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05037 -3439
edgri@web.de

Bewegungstraining Methode Heigl e.V

Bankverbindung: Volksbank eG Sulingen IBAN DE86 2569 1633 0050 2464 00



Bewegungstraining Methode Heigl e.V.

www.heigl.de

Verpflegung während des Treffens:

(Barzahlung ab Freitag 17.00 Uhr und Samstag vor Ort – Bitte Bargeld)

Bitte Zutreffendes ankreuzen:

	Einzelpreis	Ja	Nein
26.09.2026: Mittagessen im Kulturzentrum Martinskirche: Salat, Dressing, Baguette, Gemüse Eintopf, Würstchen extra, Rote Grütze, Vanillesauce	16,50 €		
26.09.2026: Abendessen: Wir bestellen Pizza. Am Samstag liegt eine Liste aus	Umlage		
Eigene Verpflegung kann mitgebracht werden. Es besteht jedoch keine Möglichkeit etwas aufzuwärmen.			
27.09.2026 Nach dem Heigln und Atemgang besteht die Möglichkeit im Restaurant Dillertal einzukehren. Selbstzahlung. Eine Reservierung wurde vorgenommen – die Anzahl muss eine Woche vorher bestätigt werden. Bei Interesse bitte bei Andrea mit anmelden.	Selbstzahler		
Getränke wie Kaffee, Tee, Mineralwasser, Softdrinks, Wein und Bier stehen wieder zur Verfügung – Vertrauenskasse.			
Nichts geht über selbst gebackenen Kuchen. Wer einen beisteuern möchte, melde sich bitte bei Andrea Wartnig.			
Wer uns beim Küchendienst (Kochen von Kaffee, Geschirrspülen etc.) oder der Betreuung des Büchertisches helfen möchte, melde sich bitte ebenfalls bei Andrea Wartnig			
Vielen Dank schon jetzt für all die helfenden, unterstützenden, anpackenden Hände!!			

Anmeldung zur Tagung und Buchung der Verpflegung

bitte bis zum 15.09.2025 an

Andrea Wartnig, Tel. 04202 – 889734, E-Mail awartnig@outlook.de

Anschrift: Am Westerfeld 41, 28832 Achim

Die Übernachtungen sind selbstständig zu organisieren.

Vorsitzende

Heike Rötger
Hellweg 3
49326 Melle
Tel. 05428 -1467
hroetger@osnnet.de

Stellv. Vorsitzende

Andrea Wartnig
Am Westerfeld 41
28832 Achim
Tel. 04202 - 889734
awartnig@outlook.de

Schatzmeisterin

Wilgund Ermshaus
Süthfeld 5
33824 Werther/Westf.
Tel. 05203 -883010
Wilgund.Ermshaus@outlook.de

Schriftführerin

Edith Griese-Hüsemann
Haarzhorn 1
31547 Rehburg-Loccum
Tel. 05037 -3439
edgri@web.de

Bewegungstraining Methode Heigl e.V

Bankverbindung: Volksbank eG Sulingen IBAN DE86 2569 1633 0050 2464 00