

Spiekerooger Heigl – Freizeit vom 18. – 25.05.2022

Mit viel Freude starteten alle Teilnehmerinnen und ein Quotenmann in die Heigl – Freizeit auf Spiekeroog. Das Wetter war überaus freundlich mit uns, sodass wir zwar hin und wieder Jacken brauchten doch auch die kurzen Hosen und T-Shirts durften ausgepackt werden.



Der morgendliche Weg zum Strand

Über uns der blaue Himmel, unter uns der Strand bzw. der Meeresboden, leichte Brise und zum Abschluss die FüÙe genussvoll im Meer nach Kneipscher Art verwöhnen lassen – das ist Heigl am Meeer!





Auch durften unsere Atemgänge / Wanderungen in den Dünen nicht fehlen, die mit Heigl - Einheiten und Pausen verbunden wurden.





Das Nationalhaus Wittbülten war eines der Anlaufstellen um eine längere Pause zu genießen



Auch der historische Ausflug mit der Pferdebahn und der anschließende Atemgang / Wanderung am Meer durfte nicht fehlen



Impressionen:



Ausgiebig gelockert, aufgerichtet, gelöst und entspannt ging es letztendlich mit Wehmut von der grünen Insel auf das Festland zurück.



Doch wie immer ist ein Lichtblick für das kommende Jahr Mitte April 2023 für eine neue Heigl – Freizeit in Sicht.

Danke an alle meine Teilnehmer/innen!

Es hat viel Freude mit euch gemacht !