

Raus aus dem Trott!



Heigl-Wochenende an der Lahn

Zeit: 24. - 26. Juli 2026 Freitagspätnachmittag bis Sonntagvormittag.

Heigl: täglich eine Stunde spätnachmittags und eine vormittags.

Wer: Keine Altersbegrenzung, alle stellen sich aufeinander ein oder weichen in die Natur aus. Ein Wochenende Wohngemeinschaft.

Zusammenleben: Es gibt ein großes Außengelände, eine gut ausgestattete Küche, 2 Gruppenräume, 6 Schlafräume, mit 2, 3 oder 4 (auch Stock-) Betten, ein Zeltplatz für 8 Personen.

Verpflegung: nach Absprache.

Ort: Zwischen 65606 Villmar und Aumenau liegt die ehemalige Wilhelmsmühle, heute Selbstversorgerhaus der NaturFreunde, im Wald, direkt an der Lahn, siehe lahntalhaus.de. Ein guter Ort, um mit dem heiglschen Schwung in die Entspannung zu kommen. Nächste Bahnhöfe Aumenau und Villmar (Lahntalbahn), Lahnradweg R7 und Bootsanlegestelle sind direkt am Haus, A3 Abfahrt Limburg-Süd.

Sehenswertes: in der Nähe Unica-Bruch, Lahn-Mamor-Museum, Ruine der Burg Runkel und Burg Schadeck.

Preise: *Heiglanleitung* Erwachsene 50 €, Jugendliche 25 €, Kinder frei. *Unterkunft* bei 6 Personen 110 € für ein Einzelzimmer mit einer Person, bei mehr Personen wird es günstiger, Bettwäsche 14 €. Ich gebe die Preise 1:1 weiter, siehe gruppenhaus.de .

Verbindliche Anmeldung formlos, schriftlich bis **26. April 2026** an evasassen@web.de und zusätzlich mündlich 0151 25 25 70 25 . Spätere Anmeldung und Rücktrittskosten nachfragen. Bitte Anzahl der Personen, Betten und Zimmer oder Zelte angeben.

Eva Sassen, Heigl-Trainerin und -Ausbilderin www.heigl.de

Raus aus dem Trott!



Heigl-Wochenende an der Lahn

Zeit: 24. - 26. Juli 2026 Freitagspätnachmittag bis Sonntagvormittag.

Heigl: täglich eine Stunde spätnachmittags und eine vormittags.

Wer: Keine Altersbegrenzung, alle stellen sich aufeinander ein oder weichen in die Natur aus. Ein Wochenende Wohngemeinschaft.

Zusammenleben: Es gibt ein großes Außengelände, eine gut ausgestattete Küche, 2 Gruppenräume, 6 Schlafräume, mit 2, 3 oder 4 (auch Stock-) Betten, ein Zeltplatz für 8 Personen.

Verpflegung: nach Absprache.

Ort: Zwischen 65606 Villmar und Aumenau liegt die ehemalige Wilhelmsmühle, heute Selbstversorgerhaus der NaturFreunde, im Wald, direkt an der Lahn, siehe lahntalhaus.de. Ein guter Ort, um mit dem heiglschen Schwung in die Entspannung zu kommen. Nächste Bahnhöfe Aumenau und Villmar (Lahntalbahn), Lahnradweg R7 und Bootsanlegestelle sind direkt am Haus, A3 Abfahrt Limburg-Süd.

Sehenswertes: in der Nähe Unica-Bruch, Lahn-Mamor-Museum, Ruine der Burg Runkel und Burg Schadeck.

Preise: *Heiglanleitung* Erwachsene 50 €, Jugendliche 25 €, Kinder frei. *Unterkunft* bei 6 Personen 110 € für ein Einzelzimmer mit einer Person, bei mehr Personen wird es günstiger, Bettwäsche 14 €. Ich gebe die Preise 1:1 weiter, siehe gruppenhaus.de .

Verbindliche Anmeldung formlos, schriftlich bis **26. April 2026** an evasassen@web.de und zusätzlich mündlich 0151 25 25 70 25 . Spätere Anmeldung und Rücktrittskosten nachfragen. Bitte Anzahl der Personen, Betten und Zimmer oder Zelte angeben.

Eva Sassen, Heigl-Trainerin und -Ausbilderin www.heigl.de