Heigln in Sahlenburg bei Cuxhaven 2027

Beginn: **Montag, 15.03.2027 um 14:00 Uhr**

Ende: **Freitag, 19.03.2027 um 14:00 Uhr**

Heigln ist ein ganzheitliches Bewegungstraining welches mit seinen harmonischen und immer wiederkehrenden Wiederholungen im Wechsel von An- und Entspannung unsere natürliche Beweglichkeit wieder herstellt. Das Training findet immer draußen statt, dies ermöglicht eine gute Sauerstoffaufnahme und dient der Regeneration des Körpers. Begründer dieser Methode ist Heinz Heigl (1901 – 1987). Näheres unter: www.heigln.de

Geheiglt wird mit einfachen Übungen im Freien – auf gewachsenem Boden im Wechsel von Anspannung und Entspannung bei harmonischer Atmung. Wir wollen gemeinsam erspüren was die leichten und harmonischen Bewegungen in richtiger Dosierung in unserem Körper auslösen, die Entspannung genießen, das Aufrichten der Wirbelsäule wahrnehmen und das allgemeine Wohlbefinden körperlich, seelisch und geistig in uns stärken. Dieser körperliche sanfte Sport ist grundsätzlich für jeden Menschen aller Altersstufen geeignet.

Tagesablauf: Vormittags und nachmittags je 1-1 ½ Stunden Training am Strand oder Watt, Wanderungen oder Spaziergänge in der näheren Umgebung im Wernerwald und in der naheliegenden Heide sowie ausreichende Pausen zum Regenerieren und Entspannen.

Kosten: Übernachtung VP, Kursgebühr ohne Kurtaxe:

DZ mit Bad	630 €
DZ als EZ mit Bad	680€
EZ / Etage DU+WC	600 €
1x EZ mit Bad	600 €

incl. Bettwäsche und Handtücher; Kurtaxe wird vor Ort bezahlt

Quartier: Haus „Stella Maris“ in Sahlenburg,
27476 Cuxhaven, Oskar-von –Brock-Str. 16,
Tel: 04721 – 39300 www.rezeption@stellamaris-cuxhaven.de

Anmeldung: Die schriftliche Anmeldung mit dem angefügten Formular sollte bis spätestens 31.12.2026 erfolgen. Eine schriftliche Bestätigung mit allen Einzelheiten erfolgt nach der Anmeldung.

Überweisung der Kursgebühr und Übernachtungsgebühr bis zum 31.12.2026 auf das Konto:
Commerzbank Wildeshausen, IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00
Verwendungszweck: Sahlenburg / Heigl – Tage März 27

Weitere Informationen: Kursleiterin Doris Brüning, Marschweg 6,
27793 Wildeshausen, Tel. 04431 – 7559320, E-Mail: doris.bruening7@gmx.de

Heigln in Sahlenburg bei Cuxhaven 2027

Anmeldung und Information: Doris Brüning, Marschweg 6, 27793 Wildeshausen,
Tel. 04431 - 7559320, Mail: doris.bruening7@gmx.de

Die schriftliche Anmeldung mit dem unteren Abschnitt sollte bis spätestens 31.12.2026 erfolgen. Eine Bestätigung und alle Einzelheiten erfolgt nach der Anmeldung.

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Seminar „ Heigln in Sahlenburg bei Cuxhaven“
vom 15. bis zum 19.März 2027 an:

Name, Vorname: _____

Ort, Straße, Hausnr.: _____

Telefon/Mobil: _____ E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____

Evtl. gesundheitliche Einschränkungen: _____

Einzelzimmer mit Bad	0	DZ mit Bad	0
Einzelzimmer / Etage DU/WC	0	DZ als Einzelnutzung mit Bad	0

Besondere Ernährungsform? : _____

O Ich bin einverstanden, dass meine E-Mail Adresse in einer gemeinsamen und von allen lesbaren Verteileradresse aller beteiligten Teilnehmer/innen steht, um untereinander z.B. Fahrgemeinschaften zu bilden.

O 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 Doris Brüning auf eigene Gefahr 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.

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt nur schriftlich **UND** durch Bezahlung der Kosten (Kursgebühr + Übernachtungskosten) entweder per sofort oder bis spätestens 31.12.2026 auf folgendes Konto:

Doris Brüning
IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; Commerzbank Wildeshausen / Sahlenburg Heigl-Tage März 27

Stornokosten, wenn kein Ersatzteilnehmer gestellt werden kann: (in Anlehnung an Haus Stella Maris)

Bis 57 Tage vor Reisebeginn:	10 % des Unterkunftpreises
56 - 30 Tage vor Reisebeginn:	40 % des Unterkunftpreises
29 – 15 Tage vor Reisebeginn:	50 % des Unterkunftpreises
14 - 7 Tage vor Reisebeginn:	80 % des Unterkunftpreises
Ab 6 Tage vor Reisebeginn:	100 % des Unterkunftpreises

Die Vergabe erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung und Bezahlung.

Ich melde mich hiermit verbindlich für das o.g. Seminar an und werde die Seminargebühr bis spätestens 31.12.2026 überweisen.

Datum, Unterschrift _____