

Elke Seehusen
Heigl-Lehrkraft - Ausbilderin
Email: elkeseehusen@icloud.com
Telefon: 01622029589

....weitere Informationen auf ***www.heigln.de***

Winter-Heigl-Freizeit auf Röm



Das Heigln ist eine natürliche Verbindung zwischen ***Bewegung, Atmung und Entspannung,*** die für alle Menschen geeignet ist. Auch im Winter ist das Heigln, eingepackt in dicken Jacken und warmen Socken, eine wunderschöne Bewegungsform an der frischen Nordseeluft. Durch 23 verschiedene Heiglübungen in etlichen Variationen wird der Körper bestens trainiert, durchblutet und in eine natürliche Balance und Gelöstheit gebracht. Dabei wird auf die Konstitution eines Jeden geachtet. In guter Gesellschaft wird das Immunsystem gestärkt, die Kondition, das Gleichgewicht und die Konzentration trainert. Später im warmen, gemütlichen Haus lassen wir die Seele baumeln, können uns ausruhen und für das leibliche Wohl sorgen.

Wind, Wasser, Weite,
Dünen, Wald, Kälte,
Wärme, Kerzen, Gemütlichkeit,
Gemeinschaft, Wohlbefinden, Ruhe

Tagesablauf

2 Heigleinheiten ca. 2-4 Stunden täglich
Für Azubis extra Einheit Theorie und Anleitungsmöglichkeit
Zeit, die Insel zu erkunden
Gemeinsames Kochen

Gepäck

Warme Außenkleidung
wetterfestes Schuhwerk
Bettwäsche und Handtücher

Ort

Auf der schönen dänischen Nordseeinsel mit Dünenlandschaft in Havneby. Dort sind traumhafte Wanderwege durch die Dünen, unter anderem zum naheliegenden Spidsbjerg. Im Nachbarort Lakolk gibt es diverse Shoppingmöglichkeiten, Restaurants und Aktivitäten wie Kerzenziehen.
Außerdem gibt es Reitmöglichkeiten.







Unterkunft: Ferienhaus (10 Personen)

Doppelzimmer als Einzelzimmer 250,-p.P
(Ohne Verpflegung)
Kursgebühr: 100,- p.P.

Das Ferienhaus ist 145 m² groß und liegt auf einem 2500m² großem Grundstück.
Es gibt 5 Doppelzimmer, eine Sauna, einen extra Freizeitraum und 2 Bäder und eine Außendusche-und Badewanne.
Das Haus liegt 3 km von der schönen Nordsee entfernt, welche über wunderbare Wanderwege oder mit dem PKW erreichbar ist.
Bei mehr als 4 Anmeldungen besteht die Möglichkeit eine Unterkunft in der Nähe zu buchen. Rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

Verbindliche Anmeldung bis zum 15. Januar 2026

Anmeldung zur Winter-Heigl-Freizeit auf Röm vom 19.02 - 26.02.27

Die schriftliche Anmeldung sollte bist spätenstens zum 25.01.25 erfolgen.

Anmeldung:

Name, Vorname.....

Adresse.....

Telefon/Mobilnummer.....

E-Mail.....

Geburtsdatum.....

◯ Einwilligung für Weitergabe von Bildaufnahmen zum Zweck öffentlicher Berichterstattung.

◯ Einwilligung, dass ich an den Trainings der Methode Heigl mit Anleiterin Elke Seehusen auf eigene Gefahr teilnehme. Die Haftung des Veranstalters ist auf grob fahrlässiges Verhalten beschränkt. Unter Umständen sind etwaige Beschwerden vor Kursbeginn ärztlich abzuklären.

◯ Ich kenne das Bewegungstraining Methode Heigl

◯ Ich bin in der Ausbildung zur Heigl-Lehrkraft

◯ Ich bin Heigl-Lehrkraft

◯ Ich bin Teilnehmer/in in einer Heiglgruppe

Die Anreise kann mit dem Auto über den Röm-Damm erfolgen. Die Vergabe der Adresse des Ferienhauses und weitere Informationen erfolgen nach Anmeldung mit der Anmeldebestätigung. Bei Fragen kontaktiert mich gerne telefonisch oder per Email.

Ort, Datum, Unterschrift.....