

Heigln auf Rügen 2020



Bewegung für den Körper
Natur für die Seele

mit Elke Veit
Heigl-Lehrkraft
und Ausbilderin



Beginn: 6.9.2020 Sonntag um 10:00 Uhr

Ende: 12.9.2020 Samstag-Abend

Heigln ist ein Bewegungstraining mit einfachen Übungen und harmonischen Bewegungsabläufen stets im Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Geheigt wird draußen an frischer Luft, ohne zusätzliche Geräte und auf natürlich gewachsenem Boden. Das Ziel ist neben der Aufrichtung der Wirbelsäule eine gelöste Körperhaltung bei fließender Atmung. Heinz Heigl (1901-1987) war Begründer und Namensgeber, mehr Info unter www.heigln.de. Der Kurs ist geeignet für Menschen aller Altersstufen, sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene und angehende sowie ausgebildete Heigl-Lehrkräfte.

Programm: vormittags 1- 1 $\frac{1}{2}$ Stunden Heigln am feinsandigen Strand von Binz, Atemgang, Regeneration über Mittag, nachmittags 2 - 3 Std. geführte Wanderungen mit Heiglübungen in kontrastreicher Landschaft zu ausgesuchten Zielen der Insel, zum Teil mit Anfahrt (Dampflo), mit Geh- und Laufschule, ein freier Nachmittag.

Rügen: größte deutsche Insel, bekannt für weiße Kreidefelsen, zahlreiche Meeresbuchten und Bodden, steile Hochufer, Buchenwälder im Norden der Insel (Nationalpark Jasmund) und der Granitz (Biosphärenreservat Südost Rügen), Ostseebäder mit Sandstränden, Wanderrouten an Kliffküsten zwischen Natur und Kultur, die dampflokbetriebene Schmalspurbahn „Rasender Roland“, eindrucksvolle Alleen und vieles mehr.

Anreise: per Bahn zum Bahnhof Binz (IC-Anschluss) oder Auto von Stralsund (Rügenbrücke)

Unterkunft: Binz ist ein beliebter Erholungsort, bitte Quartier rechtzeitig selbst reservieren: <https://www.ostseebad-binz.de> oder Fremdenverkehrsverein Binz e.V. Tel. 038393-665740

Anmeldung: an Elke Veit, schriftlich oder per E-Mail an die unten angegebene Adresse - die Bestätigung erfolgt schriftlich, letzte Infos „wann-wie-wo“ zum Kurs Mitte August.

Kursgebühr: 175 €, Anzahlung von 35 € bei Anmeldung auf das Konto der Nord-Ostsee-Sparkasse, IBAN: DE73 2175 0000 0100 1146 44, BIC: NOLADE21NOS
Restzahlung von 140 € bitte bis 5. August 2010 einzahlen.

Storno: bei Nicht-Teilnahme wird für die Bearbeitung die Anmeldegebühr einbehalten.
Kurtaxe: 2,85 € pro Tag, vor Ort zu bezahlen, darin enthalten ist kostenloses Mitfahren der Bäderbahnen Binz, Baabe und Sellin.

Kontakt und Information: Elke Veit, Möwenweg 2, 25856 Hattstedt
Telefon: 0171/ 9246 102, E-Mail: Ohrwurm.Deko@t-online.de

Heigln auf Rügen 2020 Anmeldung



Bewegung für den Körper
Natur für die Seele

mit Elke Veit
Heigl-Lehrkraft
und Ausbilderin



Beginn: 6.9.2020 Sonntag um 10:00 Uhr

Ende: 12.9.2020 Samstag-Abend

Name

Geburtsdatum

Wohnort.....

Telefon-Nr./ Mobil-Nr.

E-Mail:

Einschränkungen:

Recht am eigenen Bild: bitte ankreuzen

- Ich bin damit einverstanden, das Bildaufnahmen von mir zum Zweck der öffentlichen Berichterstattung (z.B. Webseite des Heiglvereins) genutzt werden dürfen.
- Ich möchte keine Bildaufnahmen von mir für die öffentliche Berichterstattung freigeben.

Kursgebühr: 175 €, Anzahlung von 35 € bei Anmeldung auf das Konto der Nord-Ostsee-Sparkasse, IBAN: DE73 2175 0000 0100 1146 44, BIC: NOLADE21NOS
Restzahlung von 140 € bitte bis 5. August 2020 einzahlen.

Storno: im Falle einer Nicht-Teilnahme wird für die Bearbeitung die Anmeldegebühr einbehalten.
Kurtaxe: 2,85 € pro Tag, vor Ort zu bezahlen, darin enthalten ist kostenloses Mitfahren der Bäderbahnen in Binz, Baabe und Sellin.

Hinweis: die Teilnahme am Bewegungstraining der Methode Heigl erfolgt auf eigene Verantwortung. Das oberste Maß ist stets die eigene Verfassung. Bei bestehenden oder vorherigen Erkrankungen oder Bedenken ggf. einen Arzt konsultieren oder Rücksprache mit der Kursleiterin halten.

Ort, Datum, Unterschrift:

.....

Anmeldung und Information : Elke Veit, Möwenweg 2, 25856 Hattstedt,
Telefon: 0171/ 9246 102, E-Mail: Ohrwurm.Deko@t-online.de