

**-Bewegung, Entspannung und Atmung, sind die Elemente des
gesunden Lebens**



**Heigl – Kurs in Sahlenburg / Cuxhaven
von Mo. 21.09. – Fr. 25.09.2020**

Geheigt wird mit **einfachen Übungen** im Freien - **auf gewachsenem Boden** im Wechsel von **Anspannung** und **Entspannung** bei harmonischer **Atmung**. Geeignet für Menschen jeden Alters, sogar bei krankheitsbedingter Bewegungsbeeinträchtigung.

- Wir wollen lernen uns funktionell zu bewegen, sowie es unserem Körper angemessen ist und ein Gefühl dafür bekommen, was diese Bewegung in uns auslöst.
- Das richtige Atmen stellt sich bei den Übungen von alleine ein. Der Atem kommt und geht, durchströmt uns. Wir wollen unsere Rückenmuskulatur stärken.
- Wir wollen gemeinsam an uns arbeiten, mit leichten, sinnvollen, harmonischen Bewegungen, in richtiger Dosierung, die uns der Körper vorgibt.

Zur Förderung der Sauerstoffaufnahme und Regeneration des Körpers wird im Freien geheigt – auf gewachsenem Boden – denn der gibt nach und schont somit die Gelenke, Sehnen und Bänder.

Organisatorisches:

Tagesablauf: Vormittags und nachmittags Training am Strand, eingebaute Lauf- und Gehschule, sowie Atemgang in der näheren Umgebung.
Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!
Bequeme Sportschuhe und -kleidung (auch Regenkleidung) sind selbstverständlich.

Kursgebühr: 145 €

Quartier: Haus „Stella Maris“ in Sahlenburg,
27476 Cuxhaven, Oskar-von-Brock-Straße 16, Tel.: 04721- 3930-0

2x EZ/ VP Etage DU/WC pro Pers.	245,00 €	plus	10,40 € Kurtaxe
1x EZ/ VP eig. Bad pro Pers.	265,00 €	plus	10,40 € Kurtaxe
2x DZ/VP eig. Bad pro Pers.	225,00 €	plus	10,40 € Kurtaxe
7x DZ/ VP als EZ mit Bad pro Pers.	285,00 €	plus	10,40 € Kurtaxe

Bettwäsche und Handtücher incl., teilweise Etagendusche und WC

Anmeldung bis zum 01.09.2020

Überweisung der Kursgebühr, Übernachtungsgebühr und Kurtaxe bis zum 01.09.2020
Commerzbank Wildeshausen, IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; BIC: COBADEFFXXX
Verwendungszweck: Sahlenburg/Heiglwoche 2020

Weitere Informationen bei **Kursleiterin Doris Brüning, Sophie-Scholl-Str.16, 27793 Wildeshausen**
Tel.: 04431 – 9483035 doris.brueening7@gmx.de

Doris Brüning
Trainerin / Ausbilderin der Bewegungsmethode Heigl e.V.
Sophie-Scholl-Str. 16
27793 Wildeshausen
E-Mail: doris.bruening7@gmx.de
Tel.: 04431 - 9483035

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Seminar „ Heigl – Woche in Sahlenburg/Cuxhaven“ vom 21. September bis zum 25. September 2020 an:

Name, Vorname: _____

Ort, Straße, Hausnr.: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Geburtstag: _____

Evtl. gesundheitliche Einschränkungen: _____

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

Besondere Ernährungsform? : _____

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. 0 ja / 0 nein

Ich willige ein, dass Bildaufnahmen meiner Person im Rahmen von Veranstaltungen sowie zum Zwecke der öffentlichen Berichterstattung genutzt werden dürfen. 0 ja / 0 nein

Ich nehme an dem Kurs auf eigene Verantwortung teil.

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt nur schriftlich **UND** ist entweder per sofort oder bis spätestens 01.09.2020 auf folgendes Konto zu überweisen:

Doris Brüning

IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; BIC: COBADEFFXXX / Sahlenburg Heigl-Woche 2020

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

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

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 01.09.2020 überweisen.

Datum, Unterschrift _____