

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



Heigl- Wochenende in Sahlenburg / Cuxhaven von Fr. 23.10. – So.25.10.2020

Geheilt 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 geheilt - 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 (Geländegang) in der näheren Umgebung.

Das oberste Maß ist hierbei immer die eigene Verfassung!

Bequeme Sportschuhe und -kleidung (auch Regenkleidung) sind selbstverständlich.

Kursgebühr: 105 €

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

2 x DZ / Bad VP, pro Pers.	115,00 €	plus	3,60
3 x DZ / Bad als EZ, VP pro Pers.	145,00 €	plus	3,60
€ Kurtaxe			
2 x DZ / DU/WC Etage, VP pro Pers.	105,00 €	plus	3,60
€ Kurtaxe			
1 x EZ/ Bad, VP pro Pers.	135,00 €	plus	3,60
€ Kurtaxe			
4 x EZ/ DU/WC Etage, VP pro Pers.	125,00 €	plus	

3,60 € Kurtaxe

Bettwäsche und Handtücher incl., Duschen und WC teilweise auf der Etage

Anmeldung bis zum 01.10.2020

**Überweisung der Kursgebühr, Übernachtungsgebühr und Kurtaxe bis
zum 01.10.2020**

**Commerzbank Wildeshausen, IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; BIC:
COBADEFFXXX**

Verwendungszweck: Sahlenburg/Heigl-Wochenende 2020

Weitere Informationen bei **Kursleiterin Doris Brüning, Sophie-Scholl-Str. 16, 27793
Wildeshausen** Tel.: 04431 - 9483035
doris.bruening7@gmx.de

Anmeldung auf der nachfolgende Seite:

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-Wochenende in Sahlenburg/Cuxhaven“ vom 23. Oktober bis zum 25. Oktober 2020 an:

Name, Vorname:

Ort, Straße, Hausnr.:

Telefon:

E-Mail: -

-

Geburtstag: _____

Evtl. gesundheitliche Einschränkungen:

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

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 01.10.2020 auf folgendes Konto zu überweisen:

Doris Brüning
IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; BIC: COBADEFFXXX /
Sahlenburg Heigl-WE 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 01.10.2020 überweisen.

Datum, Unterschrift
