

# Heigln in Sahlenburg bei Cuxhaven 2021



**Beginn:** Freitag, 25.03.2022 um 13:30 Uhr

**Ende:** Sonntag, 27.03.2022 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](http://www.heigln.de)

Geheigt 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. Abends zum Teil Entspannungsangebote mit Klangschalen, ausreichende Pausen zum Regenerieren und Entspannen.

**Kosten:** Übernachtung VP, Kurtaxe und Kursgebühr:

DZ mit Bad	247 €
DZ als EZ mit Bad	277 €
1 x EZ mit Bad	267 €
EZ / Etage DU+WC	257 €

incl. Bettwäsche und Handtücher

**Quartier:** Haus „Stella Maris“ in Sahlenburg,  
27476 Cuxhaven, Oskar-von-Brock-Str. 16,  
Tel: 04721 – 39300 [www.stellamaris-fftw.de](http://www.stellamaris-fftw.de)

**Anmeldung:** Die schriftliche Anmeldung mit dem angefügten Formular sollte bis spätestens 15.03.2022 erfolgen. Eine schriftliche Bestätigung mit allen Einzelheiten erfolgt nach der Anmeldung.

Überweisung der Kursgebühr und Übernachtungsgebühr bis zum 15.03.2022 auf das Konto:  
Commerzbank Wildeshausen, IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00  
Verwendungszweck: Sahlenburg / Heigl – WE 2022

Weitere Informationen: Kursleiterin Doris Brüning, Sophie-Scholl-Str. 16,  
27793 Wildeshausen. Tel: 04431 – 9483035, E-Mail: [doris.bruening7@gmx.de](mailto:doris.bruening7@gmx.de)

Die schriftliche Anmeldung mit dem unteren Abschnitt sollte bis spätestens 15.03.2022 erfolgen. Eine Bestätigung mit allen Einzelheiten erfolgt nach der Anmeldung.

---

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich für das Seminar „Heigl-Wochenende in Sahlenburg/Cuxhaven“ vom 25. März bis zum 27. März 2022 an:

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Ort, Straße, Hausnr.: \_\_\_\_\_

Telefon/ Mobil: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Evtl. gesundheitliche Einschränkungen: \_\_\_\_\_

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

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

Ich nehme an dem Kurs auf eigene Verantwortung teil. Bei bestehenden oder vorherigen Erkrankungen oder Bedenken ggf. einen Arzt konsultieren oder Rücksprache mit der Kursleiterin halten.

Die Anmeldung ist verbindlich und erfolgt nur schriftlich **UND** ist entweder per sofort oder bis spätestens 15.03.2022 auf folgendes Konto zu überweisen:

### Doris Brüning

**IBAN: DE56 2904 0090 0184 0255 00; Commerzbank Wildeshausen/ Sahlenburg Heigl-WE 2022**

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 der Zimmer erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung und Bezahlung.

Ich melde mich hiermit verbindlich für das o.g. Seminar an und werde die Seminargebühr bis spätestens 15.03.2022 überweisen.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_