RHEUMA LIGA
Niedersachsen e.V.

Seminar S 17

Heigln Sie mit, bleiben Sie fit!

Wer sich bewegt, bewegt auch andere….
Die erholsamen Klänge der Klangschalen erfahren

Für Menschen mit rheumatischen Beschwerden.

Vom im **Ludwig-Windthorst-Haus,** Gerhard-Kues-Str. 16,
49808 Lingen (Ems), 0591 - 61020

Referentin: Doris Brüning, Trainerin und Ausbilderin der Bewegungsmethode e.V.

Freitag, den 28.06.2024

bis 15:30 Uhr	Anreise Kaffee und Kuchen in der Cafeteria
16:00 Uhr	Vorstellung der Teilnehmende, der Referentin und Ausblick auf das Wochenendprogramm. Einstieg in das Thema Heigln, Philosophie des Heigln im Seminarraum
16:45 Uhr	Heigl-Übungen im Freien erleben und erfahren
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Entspannung erleben mit den Klängen der Klangschalen

Samstag, den 29.06.2024

ab 8:00 Uhr	**Frühstück**
9:30 Uhr	Heigl-Übungen im Garten erleben
10:45 Uhr	**Pause**
11:15 Uhr	Den Klängen der Klangschale lauschen und entspannen
12:30 Uhr	**Mittagessen**

14:30 Uhr	Atem Gang (Spaziergang)mit den erlernten Heigl Übungen
16:15 Uhr	**Kaffeepause**
17:00 Uhr	Entspannen, lauschen durch die Klänge der Klangschalen
18:15 Uhr	**Abendessen**

Sonntag, den 30.06.2024

ab 8:00 Uhr	**Frühstück**
9:30 Uhr	Die erlernten Heigl Übungen im Freien zusammenfügen, sodass wir sie in harmonisch, fließenden Übergängen erfahren werden
10:45 Uhr	Kaffeepause
11:15 Uhr	Entspannung und Wohlfühlen durch Klang Zusammenfassung, Resümee
12:30 Uhr	**Mittagessen** / Seminarende
	Abreise

Bitte beachten!

Bitte bringen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, Handschuhe, Mütze und flache Schuhe mit, da das Training draußen an frischer Luft stattfindet. Walkingstöcke oder ähnliche Hilfsmittel zur Stütze bei Gleichgewichtsstörungen helfen zur Balance...