

Heigln in Oldenburg in Verbindung mit Sauna

am 27.01.2024 unter dem Thema „Mit Schwung geht alles leichter“

angeleitet von Eva Sassen

Bei herrlichem Winterwetter (Sonne, 8°C) fand sich eine kleine Gruppe am Melkbrink ein, um das Heigln näher kennenzulernen. Armschwünge, Beinschwünge, selbst Oberkörperschwünge ohne Belastung, in den unterschiedlichsten Varianten setzten verstärkt Gelenkflüssigkeit frei und machten damit die Gelenke geschmeidiger. Und anschließend gab's 20 min Ausruhen, in der Sonne und/oder der Sauna....



Zeit

bis 13:20 Uhr Ankunft
13:30 Uhr Heiglstunde
14:30 Uhr Trinkpause / Start Frauensoftsauna
14:40 Uhr Ruhepause
15:05 Uhr Nachfragen/Hintergrundgespräche
15:30 Uhr Heigln für Lernende
16:30 Uhr ermäßigte Frauensoftsauna
18:30 Uhr Heiz-Ende
19:00 Uhr Tür zu :)

Locker, los lassen – einfach gesagt und doch so schwer...aber eine wichtige Voraussetzung um in Gelöstheit die Übungen auszuführen - ohne Anstrengung immer im Wechsel von Anspannung und Entspannung. Die Schwung-Übungen standen bei diesem Kurs-Element im Focus. Wir haben erspürt wo der Schwung seinen Impuls hat, darauf geachtet in der Aufrichtung und im Lot zu bleiben, Balance zu halten und auf das eigene Maß zu achten. Die Stunde verging wie im Nuh.



Nach dem Heigln warm eingepackt, 20 Minuten Pause

Nach der Pause gab es Möglichkeit die Schwungübungen noch detaillierter zu besprechen und nachzuarbeiten. Nach einer weiteren Heigl-Einheit von 30 Minuten bestand die Möglichkeit die Sauna zu nutzen – ein Angebot welches gut genutzt wurde – Wärme, die Seele baumeln lassen...

Ein bereicherndes Angebot für Neulinge, Auszubildende und Lehrkräfte.

Weitere Termine: 10.02.2024, 24.02.2024, 09.03.2024, 06.04.2024, 20.04.2024, 04.05.2024