



Hospiz e.V., Bethel

Ambulanter Hospizdienst
und Trauerbegleitung

Heigln für Trauernde



Heigln ist ein ganzheitliches Bewegungsangebot aus einfachen, harmonischen, fließenden und wiederkehrenden Dreh-, Streck-, Schwung-, Koordinations- und Gehübungen. Jeder heiglt nach seinen eigenen Möglichkeiten und sorgt dabei für eine innere und äußere Aufrichtung.

Sich selbst etwas Gutes tun, sich spüren und wahrnehmen. Bewegung, Atmung, Entspannung durch Heigln.

Mit **Martina Sahrhage**, ausgebildete Heigltrainerin und der Trauerbegleiterin **Julia Hillert**.

Geheigelt wird in bewegungsfreundlicher, der Witterung angepasster Kleidung. Immer draußen im Freien auf gewachsenem Boden- durchaus auch bei Regen.

Termine 2025: 20.07./ 24.08./ 28.09./ 19.10.2025

jeweils von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Treffpunkt: Endstation Lohmannshof (Linie 4) am Eingang zum Auenpark

Um **Anmeldung** wird gebeten unter 05203/ 4021 bitte mit Namen und Rückrufnummer.

Spendenkonto Hospiz e.V., Bethel

IBAN: DE42 4805 0161 0006 4509 02 Verwendungszweck: Trauerarbeit

Infos und Aktuelles: www.hospiz-ev-bethel.de

