

Ulrike Wilkening



dipl. Physiotherapeutin,
examinierte McKenzie- und
Manualtherapeutin mit eigener
Praxis für Physiotherapie in Wien.

Ausbildung und Arbeit am

Universitätskrankenhaus Hamburg
Eppendorf und in eigener Praxis.

Spezialisierung: Funktionelle Untersuchung und
Behandlung von Schmerzpatienten aus den
Fachbereichen Orthopädie, Neurologie, Chirurgie.
Bewegungsanalysen zur Ermittlung von Fehlstatik
bei Rücken -und Gelenkproblemen.

Trainingsberatung nach Sportverletzungen als Folge
von Fehlbelastungen.

Auf der Basis langjähriger Erfahrungen mit
Bewegungsverhalten und Training habe ich die
Wilkening-Methode entwickelt. Das integrative
ganzheitliche Trainings-Konzept zur Stabilisierung
körperlicher & psychischer Dysbalancen basiert
auf fundierten Kenntnissen der Biomechanik und
der funktionellen Anatomie. Das sorgt für eine
heilsame Bewegungsqualität bei allen Bewegun-
gen und beim Sport.

Wilkening-Methode zur Stressbewältigung:

Stress auslösende Haltungs- und Bewegungs-
muster werden auf körpertherapeutischer Ebene
erkannt und bearbeitet.

Das Besondere:

Über die Wechselwirkung aller biologischer
Prozesse während der Bewegung, werden
Statik, Stoffwechsel und Stimmung in einer
komplexen Trainingseinheit verbessert.

Therapie

Physiotherapie nach McKenzie und Cyriax
Körperorientierte Supervision nach der
Transaktionsanalyse

Training

Seminare & Workshops in Wien
Einzel-und Gruppentraining
A, D, CH, NZ
Präventions-Training für Firmen

Durch stetige Weiterbildungen passe ich meine Arbeit den
aktuellen Erkenntnissen in meinem Fachbereich an. Seit
2013 bilde ich auch Trainer_innen in dieser Methode aus.

Kontakt

Praxis für Physiotherapie &
Ganzheitlich orientierte Körpertherapie

Ulrike Wilkening 1180 Wien Währinger Straße 138/17

tel.:0043 (0)681 10297207

www.wilkening-methode.com

physio@wilkening-methode.com

Wahltherapeutin für alle Krankenkassen



WILKENING

Walk of Life

biomechanisch – biodynamisch – gut

nach dem ganzheitlichen Therapiekonzept der Wilkening-Methode

**Nutzen Sie die Heilwirkung von
biodynamischem Gehen**

Schritt für Schritt **weg von** Schmerzen,
Übergewicht und Müdigkeit auf dem
Weg zu mehr Körperbewusstsein

Gehen –

der richtige Weg zu mehr Körperbewusstsein

Wussten Sie schon...dass Gehen das natürlichste, ganzheitlichste und effektivste Training sein kann? Vorausgesetzt, Sie gehen biomechanisch korrekt und achten auf eine passende Körperhaltung.

... **dass** Sie sich mit jedem Ihrer täglich rund 2000 bis 4000 Schritte für eine einfache, zeitsparende und motivierende Gesundheitsvorsorge entscheiden können?

... **dass** biomechanisch korrektes Bewegen die Funktion des Stützgewebes erhält, die Tiefenmuskeln aufbaut und Verschleißerscheinungen an Bandscheiben und Gelenken verringert?

... **dass** funktionsgerechtes Bewegungsverhalten sich positiv auf Ihre Psyche auswirkt, den Stoffwechsel ankurbelt, Stressbelastung reduziert, das Verletzungsrisiko senkt und Ihre Leistungsfähigkeit steigert?

Mit dem „**Wilkening Walk of Life**“ machen Sie Ihre täglichen Bewegungen zu effektiven Übungen für Ihren ganzen Körper. Das ist gut für Ihren Alltag und gut für Ihren Sport.

Weil das Trainingskonzept Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und sich perfekt in Ihr Leben integrieren lässt, ist es geeignet für:

- jung und alt
- Sportler und Bewegungsmuffel
- Schmerz-Geplagte und Schmerz-Verunsicherte
- Jeden, der gehen kann.

Wilkening Walk of Life

biomechanisch – biodynamisch – gut



Jeder Schritt ein Impuls zur Regeneration
Jeder Gang ein Schritt zu mehr Bewegungsfreiheit

Der „**Wilkening Walk of Life**“ hilft Ihnen, mit jedem Schritt einen Impuls zur Regeneration Ihres Körpers zu setzen. Biomechanisch „achsengerechte“ Bewegungsabläufe sind Grundlage des Trainingskonzeptes.

Funktionsfördernde und speziell darauf abgestimmte Übungen führen Sie zurück zum ursprünglichen Gehverhalten.

Denn, wer sich biomechanisch korrekt bewegt, sorgt für reibungslose Bewegungen und automatisiert sie über das Körpergedächtnis.

Mit der Wilkening-Methode geht's besser

Erleben Sie ein völlig neues Körperempfinden, eine Leichtigkeit der Bewegungen und Unbeschwertheit in der Psyche.

Weniger Stress - mehr Lebensfreude

Körperfreundliche Bewegungsabläufe bei allen Bewegungen senken die Stress-Hormone, steigern Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit.

Leichtigkeit statt Depression

Die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und Psyche kurbelt die Glückshormone an und hilft sich besser zu fühlen.

Mehr Konzentration – mehr Kreativität

Die Vernetzung beider Gehirnhälften löst Denkblockaden und steigert die Kreativität.

Regeneration statt Degeneration

Eine bessere Körperstatik verringert den Druck auf Bandscheiben und Gelenke, stabilisiert die Muskelketten und stärkt das Immunsystem.

Bodyforming

Richtig Gehen formt und strafft Muskelpartien, die bei anderen Sportarten ungenutzt bleiben.

Energie

Schon nach kurzer Zeit steigern sich Kraft, Ausdauer und Koordination. Dies hilft auch gegen vorzeitige Ermüdung am Arbeitsplatz.

Von Grund auf Wohlfühlen

Körpergerechte Bewegungsabläufe wirken der Übersäuerung entgegen, helfen Blutfette zu senken und aktivieren Venenpumpe und Lymphfluss.

Besser und authentischer Kommunizieren

Das Auflösen von belastenden Bewegungsmustern macht das eigene Auftreten authentischer und verbessert die Kommunikation.

Los geht's!