



Gehen nach der Wilkening- Methode

Walk of Life

**Jeder Schritt ein Impuls zur Regeneration
Jeder Gang ein Schritt zu mehr Körperbewusstsein**

Ihr Leben GEHT seinen ganz normalen GANG
--- und Sie auch

Ihr Gang ist Ihr ganz persönlicher Ausdruck

Wie GEHT es Ihrem Körper und Ihrer Psyche damit?

**Die ursprüngliche Gehbewegung ist das einfachste
und natürlichste Heilmittel
zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist**

täglich, zeitsparend und motivierend

**Vorausgesetzt, Ihre Bewegungsabläufe
entsprechen der biomechanisch korrekten Funktion
Ihrer Gelenke und Muskeln**

Biodynamisches Gehen ist der optimalste Schutz
vor Verschleiß und Erkrankungen durch Stress

Walk of Life

*macht schön, schlank, vital
fit, klug und gute Laune*

LET'S GO!

Dazu gibt es wöchentliche Trainingsgruppen und Workshop

Termine auf Anfrage

Wo? Das Indoor-Training im Winter in der • Fuchsthallergasse 12 • 1090 Wien
ab Mai finden regelmäßige Outdoor-Trainings im Augarten statt

Kosten: Die Trainings sind nur als ‚Paket von 6 Einheiten a 11/2Std. buchbar
Gern kommen Sie für 15€ zu einer Probestunde vorbei

Anmeldung: 0681 10297207 • physio@wilkening-methode.com