

Bewegung ist SEIN und SEIN ist Bewegung

Kurs: Integrative Körperarbeit & Bewegungsmeditation



Wann? 26. / 27.Okt. 2019

**Zeit? Samstag von 13:00-18:00h
Sonntag von 9:45-15:00h**

**Wo? Hof Bockum
bei Rehlingen / Amelinghausen**

Kosten: 120€

Kursleitung & Anmeldung: Ulrike Wilkening

Tel: 0043 68110297207

0049-15736746601

Mail: physio@wilkening-methode.com

Info: www.wilkening-methode.com

Der Körper lässt uns die STILLE berühren

Das Heilmittel unseres Körpers ist die Leichtigkeit ursprünglicher Bewegungsabläufe

Bewegungsmeditation & Integrative Körperarbeit

INHIBITION INNERSPACE INTEGRATION



Bewegungsmeditation fördert das Gespür für die Körperwahrnehmung zur Sensibilisierung gelenkfreundlicher Bewegungsabläufe. Die meditativ ausgeführten Bewegungsfolgen entsprechen den ursprünglichen regenerativen Bewegungsabläufen und wirken sich heilsam auf das ganze menschliche System aus.

Integrative Körperarbeit hat zum Ziel, jede Bewegung im Alltag so auszuführen, dass Wirbelsäule und Gelenke geschont und die stabilisierende Muskulatur stetig aufgebaut wird. Muskeln brauchen kontinuierliche Impulse, um ihre Funktion bis ins hohe Alter zu erhalten. Das neu gewonnene Körperbewusstsein sorgt für die Integration gelenkfreundlicher Bewegungen im Alltag.

Gleichermaßen für den Körper, die Seele und den Geist:

Der Bewegungsapparat bekommt Impulse zur Geweberegeneration

Der Stoffwechsel wird aktiviert zur Reinigung und Entschlackung

Das Hormonsystem reagiert regulierend zur Senkung der Stresshormone

Komplexe Bewegungen fördern die Koordination und die Bewegungsintelligenz

Die Psyche reagiert durch Vernetzung beider Gehirnhälften mit Ausgeglichenheit

Das Denken darf pausieren – eine innere Stille lässt tiefe Entspannung aufsteigen

besser gehen, besser stehen, besser sitzen, besser arbeiten

Achtsamkeit beginnt im Körper, öffnet den Blick nach innen

und drückt sich in einem harmonischen Handlungsbewusstsein aus.



Zu meiner Person

Fachausbildung zur diplomierten Physiotherapeutin am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf. Seit 2009 selbstständig tätig in Wien. Internat. anerkanntes Examen der McKenzie Methode und der manuellen Therapie nach Cyriax. Körperverhaltenstherapie & Bewegungsanalysen

Fachliche Kompetenz:

Spezialisierung auf Schmerzen am Bewegungsapparat nach klassischen und ganzheitlichen Behandlungsmethoden. Entwicklung eines integrativen **Trainings- und Bewegungskonzepts** zur Stabilisierung physischer und psychischer Blockaden. Das spezielle Muskelaufbautraining ist auf die anatomisch-funktionsgerechte Positionierung der Gelenke abgestimmt. Den engen Zusammenhang zwischen Stoffwechsel und Bewegungsapparat beziehe ich mit ein.