



Integratives Training & Innerwork  
nach der  
**WILKENING - METHODE**

Die Heilkraft der ursprünglichen Bewegungsabläufe

Workshop 27.10. - 30.10. 2019



Durch mehr Bewegungsqualität zu mehr Lebensqualität



Wie wirken sich Dynamik in der Körperhaltung, Stabilität in der Bewegung sowie Geschmeidigkeit in den Gelenken auf unsere Lebensgewohnheiten positiv aus?

### **Verkörpern Sie sich selbst und stärken Sie Ihre Lebensziele**

Sie kennen sich selbst sicher recht gut, Ihre Gewohnheiten, Ihr Verhalten, Ihre Lebenseinstellung. Aber kennen Sie auch Ihr Bewegungsverhalten, die vielen Nuancen Ihrer Körperhaltung und Ihrer Gestik?

**Wissen Sie**, wie stark Körperhaltung, Bewegungsabläufe und Gestik an Verhaltensweisen gebunden sind? Fehlbelastung kann nicht nur dem Rücken und den Gelenken schaden, sondern auch Stress auslösen und verstärken. Das Bewegungsverhalten wird über die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche von der emotionalen Grundstimmung geprägt. Das Leben in der Zivilisation fördert den Verlust der ursprünglichen funktionsunterstützenden Bewegungen.

**Erfahren Sie**, wie Sie durch die Heilkraft des ursprünglichen Bewegungsverhaltens mehr Zugang zu sich selbst bekommen können. Das ursprüngliche Bewegungsverhalten enthält den Heilplan zur Erhaltung einer vitalen Lebensbalance. Darin sind alle notwendigen Maßnahmen zur Selbstregulierung gesundheitsfördernder Regenerationsprozesse gespeichert.

**Erleben Sie**, wie sich Stress über körperfreundliche Bewegungsabläufe reduzieren lässt.

**Nutzen Sie** die Heilkraft Ihres ursprünglichen Bewegungsverhaltens für ein völlig neues Körperempfinden in der Leichtigkeit Ihrer Bewegung und der Unbeschwertheit der Psyche.

### **Stabilisieren Sie Ihren Körper und Ihre Psyche**

Trainieren Sie Ihre Muskulatur auf eine völlig neue Weise! Das Training fördert die angeborene Bewegungsintelligenz und koordiniert das ökonomische Zusammenspiel der Gelenke. Schädlicher Druck auf Knorpel und Bandscheiben kann so vermieden werden. Eine aufrechte Haltung und reibungslose Bewegungsabläufe brauchen eine ausgewogene Körperspannung.

### **Verbessern Sie die Qualität Ihrer alltäglichen Bewegungsabläufe**

Eine auf die ursprüngliche Bewegungsform abgestimmte **Bewegungsmeditation** hilft, die funktionsfördernden Bewegungsabläufe wieder neu im Gehirn zu installieren, um sie für die alltäglichen Bewegungen zu automatisieren.

# Verbinden Sie 4 Tage Urlaub an einem wunderschönen Ort der Ruhe mit der Möglichkeit Körper und Seele in Einklang zu bringen

## Kosten des Workshops

Regulär:	€ 298,-
Frühbucher bis 10.03.2019:	€ 288,-

## Kosten der Unterkunft

In dem Preis enthalten sind das Frühstücksbuffet, ein Mittagsimbiss mit Suppe oder Salat, Kuchen, Kaffee, Säfte und Obst sowie ein viergängiges Abendmenü. Alles in 100% Bio-Qualität.

Im Weißwein-Zimmer:

a) bei Doppelbelegung p.P.	€ 344,-
b) im Einzelzimmer	€ 442,-

## Seminarort

Biologisch-dynamisches Weingut Alice & Roland Tauss  
Schloßberg 80 T: +43 (0) 3454 - 6715  
A-8463 Leutschach F: +43 (0) 3454 - 67154  
info@weingut-tauss.at www.weingut-tauss.at

## Anmeldung siehe nächste Seite

Die **WILKENING-METHODE** ist eine körperlich orientierte Selbsthilfemethode zur Lösung körperlicher und seelischer Blockaden. Fundierte Kenntnisse der Biomechanik und funktionellen Anatomie werden zur Interpretation belastender Bewegungsmuster mit den Darlegungen der Transaktionsanalyse und der Supervision angewendet. Neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Gehirnforschung werden über die Wechselwirkung zwischen Körper & Psyche aktiv genutzt. Über eine funktionelle Bewegungsanalyse, die belastende Bewegungsabläufe und stereotype Haltungsmuster erkennen lässt, lernen Sie ein körperfreundliches Bewegungsverhalten, das auf der Rückbesinnung Ihrer ursprünglichen ökonomischen Körperhaltung und Bewegungsform aufbaut.



# Anmeldung zum Workshop

Ich melde mich hiermit verbindlich an für das Seminar:  
„Die Heilkraft der ursprünglichen Bewegungsabläufe“

**27.10. 2019** 15:00 Uhr - **30.10. 2019** 15:00 Uhr

**Kosten des Workshops:** 298€  
Frühbucher bis 10.03.19: 288€

**Unterkunft & Verpflegung sind selbst  
direkt beim Seminarort zu buchen!**

**Verpflegung:**

- Frühstücksbuffet
- Mittagsimbiss mit Suppe oder Salat
- Kuchen, Kaffee, Tee, Säfte und Obst
- viergängiges Abendmenü

**Alles in 100% Bio-Qualität**



**Seminarort:**

Biologisch-dynamisches Weingut Alice & Roland Tauss  
Winzerzimmer & Winzerhaus  
Schloßberg 80, A-8463 Leutschach  
Telefon: +43 (0) 3454-6715 Fax -67154  
info@weingut-tauss.at www.weingut-tauss.at

**Kosten der Unterkunft:**

Bei Doppelbelegung p.P.: € 344,-  
Im Einzelzimmer: € 442,-

**Die Reservierung erfolgt nach einer Anzahlung von € 100,- auf folgendes Konto:**

Kontowortlaut: Ulrike Wilkening • Bank: Volksbank Wien  
IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009 • BIC: VBOEATWW  
Der Restbetrag ist bis spätestens 15. September 2019 zu bezahlen.

Name \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Es gelten die Stornogeühren der Familie Tauss:  
www.weingut-tauss.at/de/preise.html: ab 29 Tagen: 50%, ab 9 Tagen 65%, ab 3 Tagen 100%

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

**Die ausgefüllte Anmeldung senden Sie bitte an:** physio@wilkening-methode.com