

Sonne Wind Wolken Weite **Sylt** Stille Schwung Rhythmus Vitalität

Integrative Körperarbeit nach der Wilkening-Methode

SYLT & DETOX & Workshop

speziell für den Bewegungsapparat

Eine Auszeit für Ihren Rücken, Ihre Gelenke und für Sie!

Pfingsten
7.– 12.Juni 2019

5-Tage Seminar

Das ganzheitlich orientierte Bewegungskonzept bietet ein innovatives Gesundheitsprogramm, das die Wechselwirkung zwischen Bewegungsapparat, Stoffwechsel & Psyche nutzt.

Workshop vom 7.Juni bis 12.Juni 2019

Motto: *Nutzen Sie Ihren Bewegungsapparat zur Reinigung & Stabilisation*

Der Workshop findet auf der wunderschönen Insel Sylt statt, die für ihren hohen Erholungswert bekannt ist. Hier können Sie 5 Tage Urlaub mit einem effektiven Training zur körperlichen und seelischen Vitalisierung verbinden. Das Übungsprogramm ist ganz speziell auf die Entgiftung und die Ausleitung von Schlackstoffen aus dem Körpergewebe abgestimmt.

Der Workshop bietet Ihnen einen Start in eine körperbewusste und spannungsfreiere Lebenshaltung. Stressreduktion beginnt am Bewegungsapparat, indem wir die Fehlbelastung auflösen. Freie Gelenke verbinden uns mit Bewegungsfreude, die sich nach innen und außen überträgt.

Die Trainingseinheiten betragen täglich ca 5 Stunden, aufgeteilt auf vormittags und späten Nachmittag, mit einer langen Mittagspause. Mit Einverständnis der ganzen Gruppe, wird es an einem Nachmittag einen Ausflug geben, wo ich als Sylterin Ihnen eine Führung durch den Ort Kampen anbieten möchte.

Inhalte über den genauen Ablauf der 5 Tage erhalten Sie nach der Anmeldung.

Die Akademie Klappholtal ist eine Oase der Ruhe und liegt mitten im Naturschutzgebiet in den Dünen direkt am Meer. Die Unterkunft ist in Zweibettzimmern, der **Einzelzimmerzuschlag beträgt 12€/Tag**. Bei speziellem Zimmerwunsch möchte ich Sie auf eine **zeitige** Buchung hinweisen, ansonsten werden die Zimmer automatisch zugeteilt.

Bitte informieren Sie sich auf der Homepage des Seminarorts (siehe Anmeldeformular) und vermerken Sie bitte Ihre Wünsche auf der Anmeldung. Die drei Mahlzeiten sind abwechslungsreich und auch für Vegetarier und Veganer gut geeignet.

Die Anreise von Österreich ist einfach und günstig bei zeitiger Buchung. Viele Fluglinien bieten ebenso wie die Bahn günstige Angebote nach Hamburg. Von dort geht es mit der Bahn nach Westerland/Sylt. Treffen sich mehrere Teilnehmer in Hamburg, kann ein günstiges Gruppenticket gelöst werden. Ab Westerland können Sie den Bus oder ein Sammeltaxi zum Seminarort nehmen.

Nähere Information über mich und meine Methode beziehen Sie bitte durch meine Homepage oder auch gerne über einen persönlichen Kontakt.



Praxis für Physiotherapie & Ganzheitlich orientierte Körpertherapie
Ulrike Wilkening
Tel: A 0043 (0) 681 10297207
physio@wilkening-methode.com
www.wilkening-methode.com



Detox-Entsäuerung & Reinigung des Körpergewebes

Basische naturbelassene Ernährung ist lebenserhaltend. Gesunde Vitalstoffe verhelfen dem Körper aber nur teilweise zur Balance, denn Säuren entstehen sehr oft durch Bewegungsmangel und durch unökonomische Bewegungsabläufe! Unsere Verdauungs- und Entgiftungsorgane sind auf Bewegung angewiesen. Unser Blut und seine Transportbahnen brauchen den Ausgleich zwischen der Aufnahme von O₂ und der Ausscheidung von CO₂!

Die Muskulatur ist das größte Stoffwechselorgan des Körpers

Unser Bewegungsapparat unterstützt auf einzigartige Weise den Reinigungsprozess des Körpers, vorausgesetzt, die Bewegungsabläufe entsprechen der natürlichen, funktionsgerechten Anatomie Ihrer Gelenke.

Das spezielle Bewegungsprogramm fordert die gesamte Muskulatur, reinigt das Bindegewebe und unterstützt die Regulation der Hormone!

Regeneration oder Degeneration durch die Heilwirkung von biodynamischem Gehen.

Die Gehbewegung in ihrer ursprünglichen Form ist das einfachste, natürlichste Heilmittel zur Harmonisierung von Körper Seele und Geist. Es regt u.a. die Lymph- und Venentätigkeit stark an. Setzen Sie mit jedem Schritt regenerative Impulse für das Körpergewebe. Nutzen Sie jeden Gang zu mehr Körperbewusstsein!

Das Integrative Trainingskonzept nach der Wilkening-Methode nutzt die Wechselwirkung zwischen Körper & Psyche, um belastendes 'Bewegungsverhalten transparent zu machen und zu harmonisieren. Stress auslösende körperliche & psychische Reaktionen werden erkannt und ein spezielles Bewegungsprogramm hilft, schädliche Stresshormone zu senken. Sie lernen ein körperfreundliches Bewegungsverhalten, das auf die Rückbesinnung Ihrer ursprünglichen ökonomischen Bewegungsform aufbaut.

Ökonomische Bewegungsabläufe und der Abbau muskulärer Spannungsmuster

sind die beste Prävention vor Gelenkschäden durch Fehlbelastung und Knorpelschäden.

Erleben Sie ein völlig neues Körperbewusstsein über die Leichtigkeit Ihrer Bewegung und die Unbeschwertheit Ihrer Psyche!

Dieser Workshop kann die Basis für ein völlig neues Körperempfinden und Bewegungsverhalten legen! Eine ausgeglichene Körperspannung lässt Sie freier atmen, erhöht die Konzentration und kräftigt den Bewegungsapparat automatisch. Befreit von Säuren auf allen Ebenen gehen Sie um vieles leichter voran!

**Gestalten Sie Ihre Bewegungsabläufe selbstbewusst,
beschreiten Sie neue Wege in die Selbstverantwortung Ihrer Gesundheit**



Anmeldung zum Workshop

“Integrative Körperarbeit & Bewegungsmeditation nach der Wilkening-Methode”

Termin: 7. Juni [19:30 Uhr] bis 12. Juni 2019 [12:30 Uhr]

Ort: Akademie am Meer/Klappholtal - Sylt

Kosten: Seminargebühr: € 335
Unterbringung inkl. Vollpension: € 355
gesamt € 690.-
(zzgl Kurtaxe, Einzelzimmerzuschlag)



Wollen Sie einen längeren Aufenthalt, müssen Sie die **zusätzlichen** Tage direkt beim Seminarort selbst buchen.
Es empfiehlt sich, diese Buchung so früh wie möglich eigenverantwortlich durchzuführen! Weitere Informationen wie Ausstattung der Zimmer entnehmen Sie bitte der Homepage des Seminarortes: www.akademie-am-meer.de

Frühbucherrabatt: 25€ - bei Buchung bis 14. Jänner 2019

Die Reservierung erfolgt nach einer Anzahlung von € 150,- auf folgendes Konto:
Kontowortlaut: Ulrike Wilkening • IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009 • BIC: VBOEATWW

Der Restbetrag ist bis spätestens 15. März 2019 zu bezahlen.

Bitte kopieren Sie folgenden Text in eine Email und schicken Sie diese an mich:

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Seminar „Integrative Körperarbeit & Bewegungsmeditation nach der Wilkening-Methode“ vom 7. bis 12. Juni 2019 an.

Name	Adresse	Tel	E-Mail	Datum
-------------	----------------	------------	---------------	--------------

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

Bei kurzfristigem Rücktritt vor dem Workshop fallen Stornogebühren wie folgt an:

Ab 6 Wochen (26.April) 50%, ab 2 Wochen (24.Mai) 75%, ab 3 Tagen (4.Juni) 100%.

Bei Nennung einer Ersatzperson fallen, nach Rücksprache, keine Stornogebühren an. Wird der Restbetrag nicht bis 15. März 2019 überwiesen sondern anschließend storniert, erlaube ich mir eine Bearbeitungsgebühr für die Zahlungserinnerung einzubehalten, Personen auf der Warteliste den Vortritt zu gewähren und Ihre Teilnahme gegebenenfalls zu stornieren. Diese Gebühr wird Ihnen bei Überweisung des Restbetrages und Teilnahme am Seminar wieder retourniert!

Tel(A): 0043-(0)-681-10 297 207

www.wilkening-methode.com

E-Mail: physio@wilkening-methode.com

