

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

## **Integrative Körperarbeit & Bewegungsmeditation nach der Wilkening-Methode**

Das Heilmittel unseres Körpers ist  
die ursprüngliche Schwungbewegung und zeugt  
von der Weisheit des Körpers



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

**5-Tage Seminar bringt Entspannung und Bewegung in Ihr Leben  
auf Sylt in der Akademie am Meer „Klappholtal“**

# Workshop vom 7.Juni bis 12.Juni 2019

**Motto:** \*Durch mehr Bewegungsqualität zu schmerzfreier Lebensqualität\*

Der Workshop findet auf der wunderschönen Insel Sylt statt, die für ihren hohen Erholungswert bekannt ist. Hier können Sie 5 Tage Urlaub vom Alltag mit einem effektiven Training zur körperlichen und seelischen Vitalisierung verbinden.

Die Trainingseinheiten betragen täglich ca 5 Stunden mit einer langen Mittagspause. Die spezielle Körperarbeit und Bewegungslehre sorgen auf sanfte Weise für funktionsgerechten Muskelaufbau. Das Gehtraining nach meiner Methode setzt regenerative Impulse für Körper, Seele und Geist. Mit Einverständnis der ganzen Gruppe, wird es an einem Nachmittag einen Ausflug geben, wo ich als Sylterin Ihnen eine Führung durch Sylt anbieten werde. Inhalte über den 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. 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](mailto:physio@wilkening-methode.com)

[www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)



**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.

### **Gelenke lenken unser Leben und halten uns aufrecht**

Gelenke verbinden die äußere mit der inneren Haltung. Die Wechselbeziehung zwischen freier Beweglichkeit und emotionaler Befindlichkeit beeinflusst unser körperliches Wohlbefinden, genauso wie die Ausgeglichenheit unsere Psyche.

### **Ökonomische Bewegungsabläufe und der Abbau muskulärer Spannungsmuster**

sind die beste Prävention vor Gelenkschäden. Die meisten Probleme am Bewegungsapparat sind auf falsches Bewegungsverhalten bei den alltäglichen Bewegungen zurück zu führen. Das erhöht den Druck auf Bandscheiben und Gelenke. Auch seelischer Druck führt zu einer Belastungshaltung. Jede Art von Druck ist der Nährboden für Erkrankungen, die unsere Lebensprozesse schädigen können.

### **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 - Setzen Sie mit jedem Schritt regenerative Impulse für das Körpergewebe. Nutzen Sie jeden Gang zu mehr Körperbewusstsein!

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

Passen Sie Ihre alltäglichen Bewegungen an die Bedürfnisse Ihrer Gelenke an und fördern Sie dadurch den Aufbau der stabilisierenden Muskelketten.

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.

**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](http://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.

<i>Name</i>	<i>Adresse</i>	<i>Tel</i>	<i>E-Mail</i>	<i>Datum</i>
-------------	----------------	------------	---------------	--------------

---

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](http://www.wilkening-methode.com)

E-Mail: [physio@wilkening-methode.com](mailto:physio@wilkening-methode.com)

