



Biodynamisch Gehen mit dem *Wilkening Walk of Life*

Integrativen Bewegungskonzept nach der Wilkening-Methode zur Prävention & Regeneration

Liebe Interessenten,

Ich möchte Sie/ Euch am **Sonntag, den 26. März 23** zu einem Tages-Workshop einladen:

Thema: „Selbstheilung praktizieren durch das Biodynamische GEHEN!“

*Die ursprüngliche Gehbewegung ist das wirksamste Natur-Heilmittel, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist, vorausgesetzt, Ihre Bewegungsabläufe entsprechen der biomechanisch korrekten Funktion Ihrer Gelenke und Muskeln.
Weil der Mensch ursprünglich zum **GEHER** geboren ist, bezeichne ich die Biodynamischen Gangart als **Walk of Life**.*

Workshop-Inhalt: Die ursprüngliche Gehbewegung ist vielmehr als nur ein Training:

- **Gefäße schützen durch** Reinigen der Transportwege von schädlichen Stoffen
- **Entsäuerung des Gewebes durch** ausgewogenen O₂-CO₂ -Austausch
- **Stabilisation des gesamten Stützgewebes** zur „Aufrechterhaltung“ des Menschen
- **Regulation zwischen Nerven & Hormonsystem** zur besseren Interaktion!
- **Entlastung von energetischen Blockaden** zur Stärkung der verfügbaren Energie!
- **Ausgleich zwischen Denken und Fühlen** zur Vermeidung starker Stimmungsschwankungen!
- **Erweiterung der Achtsamkeit und Sensibilisierung der Wahrnehmung!**

*Biodynamisches Gehen schützt vor Verschleiß vor und Stresserkrankungen
Der Walk of Life macht schön, schlank, fit, klug und gute Laune
LET'S GO!*

Was erwartet Sie? GEHEN auf vielfältige Weise!

Spezielle Übungen, mit denen wir auf die genannten Themen einGehen!

- ✚ & Bewegungsmeditation zur Verbesserung der Wahrnehmung
- ✚ Unser Atem ist nur so gut wie es das Körpergewebe zulässt!
- ✚ Chakren verarbeiten und lenken unsere Energie.

Zeit: 9:15h-18:00h

Ort: *Dantien*--Gesundheitspraxis: Praterstr. 17 -1020 Wien

Kosten: 90€-/ (Für TeilnehmerInnen an regelmäßigen Workshops: 80€)

bei Teilnahmewunsch bitte ich um **eine verbindliche Anmeldung** per Mail und um eine Anzahlung von 50% der Gebühr: **Betreff: Workshop_26.3.23 :IBAN: AT114300 0350 0255 9009**

Nähere Infos zu mir und meiner Arbeit auf der Website oder per Telefon.

Weitere Infos zur Jause etc. nach der Anmeldung;

Praxis für Physiotherapie & Ganzheitlich orientierte Körpertherapie Ulrike Wilkening 068110297207
physio@wilkening-methode.com www.wilkening-methode.com