



weg von Schmerzen, zurück zur Bewegungsfreiheit!

Integratives Trainings- und Bewegungskonzept mit dem WilkeningWalkofLife (WWoL)

Workshop für mehr Bewegungsbewusstsein & Körperarbeit als Schlüssel zu Stabilität & Selbstheilung

06.–07.06.2026 | Hamburg

Fühlst du dich zu jung und fit für Rücken- und Gelenkschmerzen?

Hast du immer wieder Rücken- oder Gelenkschmerzen, die einfach nicht verschwinden wollen, und fragst dich, ob dein Training dir wirklich guttut oder deine Beschwerden sogar verstärkt? Trotz vieler Therapieversuche werden die Schmerzen einfach nicht besser. Ganz gleich, was du bisher unternommen hast: Dein Alltag ist nicht mehr so unbeschwert wie vorher.

Fragst du dich, warum Schmerzen dich ausbremsen und warum es dich gerade jetzt trifft?

Auch wenn dich das traurig oder wütend macht, spürst du: „Ich bin zu jung, zu fit und zu aktiv, um mein Leben von Schmerzen bestimmen zu lassen. Ich möchte meine Lebensfreude zurück, wieder unbeschwert Sport treiben, mein Kind ohne Beschwerden tragen und nicht zulassen, dass Rückenschmerzen mein Leben bestimmen.“

Schmerzfreiheit ist kein Hexenwerk, auch wenn dir deine Beschwerden wie ein Mysterium erscheinen!

Du bist nicht allein und auch für dich gibt es eine Lösung: Mit einer gezielten Selbsthilfestrategie führen wir dich Schritt für Schritt in ein schmerzfreies Leben. Einfach umsetzbar, überall anwendbar und ohne zeitlichen und finanziellen Aufwand.

Es geht nicht darum, ob du dich bewegst, *sondern wie!*

Es gibt Bewegungsmuster, die Wirbelsäule und Gelenke unnötig belasten. Oft bleiben sie so lange unbemerkt, bis Beschwerden entstehen.

Das Selbstheilungs-Potential deines Bewegungsapparats ist enorm. Wir nutzen ihn täglich, aber kaum jemand weiß wirklich, wie wir dies richtig tun.

In diesem Workshop lernst du dich wieder so zu bewegen, wie es die Natur für deinen Bewegungsapparat vorgesehen hat, um dich vor Schmerzen zu bewahren und deinem Körper wieder Stabilität und Freiheit zu schenken.

Im Fokus stehen:

- Förderung der Regeneration von Knochen und Knorpel
- Analyse individueller Fehlhaltungen und Dysbalancen
- Gezielter Aufbau stabilisierender Muskelgruppen zur Entlastung der Gelenke
- Identifikation muskulärer Schwachstellen

Richtig gehen verändert dein *gesamtes Befinden* mehr als du denkst!

Die ursprüngliche Gehbewegung ist die einzige Bewegungsform, die alle lebenserhaltenden Funktionen gleichzeitig zur Regeneration anregt. Leider verlieren immer mehr Menschen den natürlichen Ablauf dieser heilsamen Gangart.

Geh mit uns, um neue Wege aus der Schmerz-Stress-Spirale zu beschreiten!

Biodynamisch Gehen heißt, mit jedem bewusst gesetzten Schritt Selbstheilungskreisläufe zu generieren!

Unsere ursprüngliche Gangart bildet die Basis für einen gesunden Bewegungsapparat.

Dieser Workshop ist für dich das richtige, wenn du...

- Wirbelsäule und Gelenke stabil und beweglich halten willst
- dazu die richtigen Muskelketten aufbauen möchtest
- Leichtigkeit statt Anstrengung suchst
- Bewegung als Quelle von Energie erleben möchtest
- Impulse willst, die im Alltag wirklich funktionieren

Gehe noch heute den *Wiedergewinn* deiner *Bewegungsfreude* an!

Es liegt in deiner Hand, jeden Tag neu und bewusst zu entscheiden:
„Möchte ich meine Schritte in Richtung Regeneration oder Degeneration setzen?“

Der **Wilkening-WalkOfLife (WWoL)** und die Integrative Körperarbeit haben schon viele meiner Patient:innen in die Schmerzfreiheit geführt.

Datum

06. – 07.06.2026

Samstag

9:15 – 17:15 Uhr

Indoor

Sonntag

9:15 – 16:00 Uhr

Outdoor

Ort

Hamburg.

Nähere Infos zum Kursort und Ablauf erhaltet ihr spät. 4 Wochen vor Beginn.

Kosten

160 €

150 € für Teilnehmer:innen der regelmäßigen Zoom-Trainings

Bei Teilnahmewunsch bitte ich bis spätestens zum 30.04.2026 um eine verbindliche Anmeldung per E-Mail. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Überweisung erfolgt nach meiner Bestätigung vollständig auf folgendes Konto:

Name: Ulrike Wilkening

IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009

Zahlungsreferenz: Workshop Hamburg 2026

Stornobedingungen

Bei einer Stornierung bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn werden 50 % der Kursgebühren erstattet. Bei späterer Stornierung wird die volle Kursgebühr fällig und eine Erstattung erfolgt nicht. Sollte das Seminar abgesagt werden, wird die Teilnahmegebühr vollständig erstattet.

Mag. Ulrike Wilkening

Dipl. Physiotherapeutin & ganzheitlich orientierte Körpertherapeutin

1030 Wien – A

+43 681 10297207

physio@wilkening-methode.com

www.wilkening-methode.com



G.O.i.N.G.

Ganzheitlich orientiertes integratives neurobiologisches Gesundheitskonzept
zur Rehabilitation und Prävention von Schmerzen und Stress

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgendem Workshop an:

**Weg von Schmerzen, zurück zur Bewegungsfreiheit!
Integratives Trainings- und Bewegungskonzept mit dem WilkeningWalkofLife (WWoL)
vom 06. – 07.06.2026 in Hamburg**

Die Teilnahmegebühr von 160 € / 150 € wird mit Erhalt der Anmeldebestätigung sofort fällig und ist auf das angegebene Konto zu überweisen.

Die Stornobedingungen habe ich gelesen und verstanden.

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ort, Datum

Unterschrift

G.O.i.N.G.

Ganzheitlich orientiertes integratives neurobiologisches Gesundheitskonzept
zur Rehabilitation und Prävention von Schmerzen und Stress