

„Biodynamisch Gehen“: Der kürzeste Weg zur Selbstheilung!

Integratives Trainings- und Bewegungskonzept mit dem WilkeningWalkofLife (WWoL)

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

08. – 15.05.2027 | El Cabrito/La Gomera

Mehr Lebensqualität durch Bewegungs-Freiheit und Schmerz-Freiheit!

Unsere Gelenke begleiten uns durchs Leben. Und das ohne Ablaufdatum, sofern wir sie so nutzen, wie es die Natur vorgesehen hat. Leider gehen durch das moderne Leben viele heilsame Bewegungsabläufe verloren. Besonders die ursprüngliche Gehbewegung ist davon betroffen. Dabei ist unser Gang das älteste und wirksamste Selbstheilungsmittel! Unsere Vorfahren wussten, wie sie mit jedem ihrer Schritte Impulse zur Zellregeneration sprichwörtlich in Gang setzten.



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

Die Wechselwirkung ursprünglicher Bewegungsabläufe *heilbringend* nutzen.

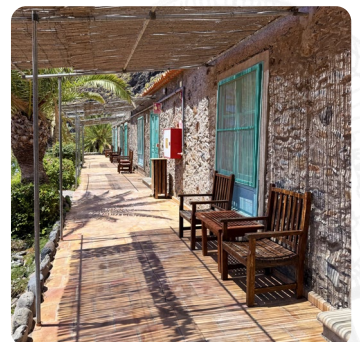
Der Workshop findet auf der wunderschönen Insel La Gomera in El Cabrito statt.

Eine Oase der Ruhe, um vom Alltag abzuschalten und bei sich selbst anzukommen. Die Finca liegt in einem großen, grünen Tal, direkt am Meer mit eigenem Strand – ohne Autozugang und Straßenanbindung.

Hier könnt ihr 7 Tage Urlaub mit einem effektiven Bewegungsprogramm zur körperlichen und seelischen Vitalisierung verbinden. Die integrative Körperarbeit konnte schon viele Menschen zu einem Neustart in eine körperlweisste und spannungsfreiere Lebenshaltung bewegen.

Infos zur Finca: elcabrito.es/de

Das spezielle Trainingsprogramm sorgt für gesunde Gelenke, ein kräftiges Stützgewebe und eine stabilisierende Muskelgrundspannung. Meditatives Gehen und Übungen zum Auflösen von stereotypen Anspannungsmustern sorgen für einen wohltuenden Ausgleich.



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

08. – 15.05.2027

Ort

El Cabrito/La Gomera

Finca El Cabrito: elcabrito.es/de

Kosten

585,00 €

Mit Erhalt der Anmeldebestätigung wird eine Anzahlung in Höhe von 30 % der Teilnahmegebühr fällig. Der Restbetrag ist spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn auf das angegebene Konto zu überweisen.

Name: Ulrike Wilkening

IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009

Zahlungsreferenz: Workshop La Gomera 2027

Wichtig!

Bitte meldet euch zuerst bei mir für den Workshop an (siehe Anmeldeformular).

Die Buchung der Unterkunft erfolgt direkt über den Seminarort. Speziell für euch stehen vergünstigte Zimmerpreise mit 15 % Nachlass/pro Nacht zur Verfügung.

Stornobedingungen

Bei einer Stornierung bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn werden bereits geleistete Zahlungen abzüglich der Anzahlung erstattet. Bei einer späteren Stornierung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. 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:

„Biodynamisch Gehen“: Der kürzeste Weg zur Selbstheilung!
Integratives Trainings- und Bewegungskonzept mit dem WilkeningWalkofLife (WWoL)
vom 08. – 15.05.2027 in El Cabrito/La Gomera

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