



„Biodynamisch Gehen“: Der kürzeste Weg zur Selbstheilung!

Integratives Trainings- und Bewegungskonzept mit dem WilkeningWalkofLife (WWoL)

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

11. – 13.09.2026 | Wien

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.

Vergessen wir es nie:

Der Körper heilt durch Bewegung! Sich selbst und seinen gesamten Menschen!
Vorausgesetzt: Wenn benutzen ihn unseren Bewegungsapparat auf die richtige Weise.

Wir gehen Anders!

Jede unserer Bewegungen und jede Übung schont Gelenke und Bandscheiben, Knochen, Sehnen und Bänder und baut die stabilisierenden Muskelketten stetig auf.

Wir gehen bewegungsbewusst!

Fehlbelastungen und Schmerzen waren gestern.
Ab jetzt gehen wir Schritt für Schritt Richtung Schmerz-Freiheit und Bewegungs-Freude!

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!

Freitag, 11.09.

17 – 19 Uhr | Prater

Einführung in das Training und um ca. 19 Uhr
gemeinsames Abendessen in einem Gastgarten.

Samstag, 12.09.

9 – 17 Uhr | Prater

Übungen rund um den Walk of Life.
Mittagessen und Mittagspause auf einer Wiese.

Sonntag, 13.09.

10 – 15 Uhr

Übungen bei & während einer „biodynamischen“ Wanderung.

Am Samstagnachmittag und Sonntag wollen wir gemeinsam
durch die schöne Natur, z.B. durch die Weinberge, um Wien wandern:
Biodynamisch Gehen — Innehalten — Natur spüren — Plaudern —
Pausen — An einem schönen Platz den Tag ausklingen lassen

Kosten

170 €

155 € für Teilnehmer:innen der regelmäßigen Zoom-Trainings

Bei Teilnahmewunsch bitte ich bis spätestens zum 01.07.2026 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 Wien September 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