

## Ulrike Wilkening



dipl. Physiotherapeutin,  
examinierte McKenzie- und  
Manualtherapeutin mit eigener  
Praxis für Physiotherapie in Wien.  
**Ausbildung und Arbeit am**  
Universitätskrankenhaus Hamburg  
Eppendorf und in eigener Praxis.

**Spezialisierung:** Funktionelle Untersuchung und Behandlung von Schmerzpatienten aus den Fachbereichen Orthopädie, Neurologie, Chirurgie. Bewegungsanalysen zur Ermittlung von Fehlstatik bei Rücken -und Gelenkproblemen. Trainingsberatung nach Sportverletzungen als Folge von Fehlbelastungen.

Auf der Basis langjähriger Erfahrungen mit Bewegungsverhalten und Training habe ich die **Wilkening-Methode** entwickelt. Das integrative ganzheitliche Trainings-Konzept zur Stabilisierung körperlicher & psychischer Dysbalancen basiert auf fundierten Kenntnissen der Biomechanik und der funktionellen Anatomie. Das sorgt für eine heilsame Bewegungsqualität bei allen Bewegungen und beim Sport.

**Wilkening-Methode zur Stressbewältigung:** Stress auslösende Haltungs- und Bewegungsmuster werden auf körpertherapeutischer Ebene erkannt und bearbeitet.

### Das Besondere:

Über die Wechselwirkung aller biologischer Prozesse während der Bewegung, werden **Statik, Stoffwechsel und Stimmung** in einer komplexen Trainingseinheit verbessert.

## Therapie

Physiotherapie nach McKenzie und Cyriax  
Körperorientierte Supervision nach der  
Transaktionsanalyse

## Training

Seminare & Workshops in Wien  
Einzel- und Gruppentraining  
A, D, CH, NZ  
Präventions-Training für Firmen



Durch stetige Weiterbildungen passe ich meine Arbeit den aktuellen Erkenntnissen in meinem Fachbereich an. Seit 2013 bilde ich auch Trainer\_innen in dieser Methode aus.

## Kontakt

Praxis für Physiotherapie &  
Ganzheitlich orientierte Körpertherapie  
Ulrike Wilkening 1180 Wien Währinger Straße 138/17  
tel.: 0043 (0)681 10297207  
[www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)  
[physio@wilkening-methode.com](mailto:physio@wilkening-methode.com)

Wahltherapeutin für alle Krankenkassen

# WILKENING

## Walk of Life

biomechanisch – biodynamisch – gut  
nach dem ganzheitlichen Therapiekonzept der Wilkening-Methode

Nutzen Sie die Heilwirkung von  
biodynamischem Gehen

Schritt für Schritt **weg von** Schmerzen,  
Übergewicht und Müdigkeit auf dem  
**Weg zu** mehr Körperbewusstsein

# Gehen –

der richtige Weg zu mehr Körperbewusstsein

**Wussten Sie schon...dass Gehen** das natürlichste, ganzheitlichste und effektivste Training sein kann? Vorausgesetzt, Sie gehen biomechanisch korrekt und achten auf eine passende Körperhaltung.

**... dass** Sie sich mit jedem Ihrer täglich rund 2000 bis 4000 Schritte für eine einfache, zeitsparende und motivierende Gesundheitsvorsorge entscheiden können?

**... dass** biomechanisch korrektes Bewegen die Funktion des Stützgewebes erhält, die Tiefenmuskeln aufbaut und Verschleißerscheinungen an Bandscheiben und Gelenken verringert?

**... dass** funktionsgerechtes Bewegungsverhalten sich positiv auf Ihre Psyche auswirkt, den Stoffwechsel ankurbelt, Stressbelastung reduziert, das Verletzungsrisiko senkt und Ihre Leistungsfähigkeit steigert?

Mit dem „**Wilkening Walk of Life**“ machen Sie Ihre täglichen Bewegungen zu effektiven Übungen für Ihren ganzen Körper. Das ist gut für Ihren Alltag und gut für Ihren Sport.

Weil das Trainingskonzept Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und sich perfekt in Ihr Leben integrieren lässt, ist es geeignet für:

- jung und alt
- Sportler und Bewegungsmuffel
- Schmerz-Geplagte und Schmerz-Verunsicherte
- Jeden, der gehen kann.

# Wilkening Walk of Life

**biomechanisch – biodynamisch – gut**



**Jeder Schritt ein Impuls zur Regeneration  
Jeder Gang ein Schritt zu mehr Bewegungsfreiheit**

Der „**Wilkening Walk of Life**“ hilft Ihnen, mit jedem Schritt einen Impuls zur Regeneration Ihres Körpers zu setzen. Biomechanisch „achsengerechte“ Bewegungsabläufe sind Grundlage des Trainingskonzeptes.

Funktionsfördernde und speziell darauf abgestimmte Übungen führen Sie zurück zum ursprünglichen Gehverhalten.

Denn, wer sich biomechanisch korrekt bewegt, sorgt für reibungslose Bewegungen und automatisiert sie über das Körperedächtnis.

## Mit der Wilkening-Methode geht's besser

Erleben Sie ein völlig neues Körperempfinden, eine Leichtigkeit der Bewegungen und Unbeschwertheit in der Psyche.

### Weniger Stress - mehr Lebensfreude

Körperfreundliche Bewegungsabläufe bei allen Bewegungen senken die Stress-Hormone, steigern Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit.

### Leichtigkeit statt Depression

Die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und Psyche kurbelt die Glückshormone an und hilft sich besser zu fühlen.

### Mehr Konzentration – mehr Kreativität

Die Vernetzung beider Gehirnhälften löst Denkblockaden und steigert die Kreativität.

### Regeneration statt Degeneration

Eine bessere Körperstatik verringert den Druck auf Bandscheiben und Gelenke, stabilisiert die Muskelketten und stärkt das Immunsystem.

### Bodyforming

Richtig Gehen formt und strafft Muskelpartien, die bei anderen Sportarten ungenutzt bleiben.

### Energie

Schon nach kurzer Zeit steigern sich Kraft, Ausdauer und Koordination. Dies hilft auch gegen vorzeitige Ermüdung am Arbeitsplatz.

### Von Grund auf Wohlfühlen

Körpergerechte Bewegungsabläufe wirken der Übersäuerung entgegen, helfen Blutfette zu senken und aktivieren Venenpumpe und Lymphfluss.

### Besser und authentischer Kommunizieren

Das Auflösen von belastenden Bewegungsmustern macht das eigene Auftreten authentischer und verbessert die Kommunikation.

### Los geht's!