G.O.¡.N.G.

Ganzheitlich Orientiertes Integratives Neurobiologisches Gesundheitskonzept

zur Prävention von Schmerzen und Stress

G.O.¡.N.G. --- das ganzheitliche Konzept zur Stabilisierung von Körper & Psyche bietet ein innovatives, sehr effektives Trainingsprogramm, speziell zur gesundheitlichen Vorbeugung bei Fehlbelastung und Stress am Arbeitsplatz entwickelt.

Besonderheit meiner Arbeit:
Fachlich kompetente Beratung bei Schmerzen am Bewegungsapparat und bei stress-bedingten Problemen, die durch falsches Bewegungsverhalten ausgelöst werden. Alle Übungseinheiten sind auf die praktische Anwendung im Büro und im Alltag abgestimmt. Die Übungen machen Spaß und die positive Wirkung ist sofort spürbar.

Methodik:

G.O.¡.N.G. verbindet fundierte Kenntnisse der Biomechanik und funktionellen Anatomie zur Optimierung der Körperhaltung in Ruhe und bei Bewegung. Eine auf der Transaktionsanalyse basierende körperorientierte Supervision hilft den Teilnehmern belastende Verhaltensmuster zu erkennen. Neuste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung werden aktiv genutzt, um die neu erworbenen Erkenntnisse über das Körpergedächtnis im Gehirn zu installieren.

Vorteile:
Über die Druckentlastung im Körper können die Teilnehmer die Wechselwirkung zwischen Bewegungsverhalten und emotionaler Befindlichkeit selbstständig anwenden, um inneren Druck auf die Organe und auf die Psyche abzubauen.

Der *WALK of LIFE* ist Teil des Trainingskonzepts:
Das Leben in der Zivilisation führt zum Verlust der ursprünglichen Gehbewegung, die seit Urzeiten für den Menschen zur Regeneration des Körpergewebes, zur Aktivierung des Stoffwechsels und für die Ausgeglichenheit der Psyche dient. Biomechanisch korrektes Gehen fordert das gesamte Körpersystem in seinem komplexen Zusammenspiel. Richtiges Gehen aktiviert automatisch alle Muskelketten, die zur Stabilisierung der aufrechten Körperhaltung in Ruhe und bei Bewegung sorgen. Der *walk of Life* zeigt den Teilnehmern, wie sie mit jedem ihrer ca 2000 bis 6000 Schritte pro Tag einen Impuls zur Regeneration ihres Körpers setzen können.

Ulrike Wilkening

Als diplomierte Physiotherapeutin, examinierte McKenzie- und Manual-Therapeutin, habe ich langjährige Erfahrungen mit Menschen, die chronische Schmerzen am Bewegungsapparat haben.
Als ganzheitlich orientierte Körpertherapeutin habe ich mich auf Bewegungsanalysen in Bezug zu Fehlbelastungen spezialisiert.
Als Trainerin unterstütze ich Menschen, Zusammenhänge zwischen muskulären Anspannungsmustern, stereotypen Sprachmustern und gehemmtem Bewegungsverhalten zu erkennen und zu lösen. Übungen zur emotionalen Integration und eine körperorientierte Supervision nach der Transaktionsanalyse helfen, belastende Bewegungsabläufe und Fehlhaltungen durch körperfreundliches Bewegungsverhalten zu ersetzen.

Spezialisierung:

- Auf Schmerzen des Bewegungsapparates in Kopplung an psychische Dysbalancen durch erhöhte Stresshormone.

Kompetenz:

- Ausbildung an der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf.
- Arbeit an verschiedenen Kliniken und in eigener Praxis bei Hamburg.
- Seit 2009 Arbeit in eigener Praxis in Wien.
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit mit verschiedenen Fachärzten.

Therapie:

- Untersuchung und Behandlung nach **McKenzie** und **Cyriax**.
- Wahltherapeutin mit Anerkennung aller Krankenkassen.

Trainings:

- Regelmäßige Workshops in Wien
- Einzelcoaching und themenbezogene Trainings für Gruppen
- Seminare & Workshops überregional
- Trainingsangebote für Arztpraxen und Firmen zur Prävention

Weiterbildung:

Durch stetige Fortbildungen passe ich meine Arbeit laufend den aktuellen Erkenntnissen in meinen Fachbereichen an.

physio@wilkening-methode.com • www.wilkening-methode.com
©® alle schriftlichen Präsentationen von Ulrike Wilkening sind urheberrechtlich geschützt