

Gesunde Gelenke-langfristige Bewegungs-Freiheit auf Neue Art erleben

## WilkeningWalkOfLife

### Integrative Körperarbeit & Biodynamisches Gehen

Der Bewegungsapparat kann viel mehr als wir denken, wenn wir wissen Wie!

Gehend Selbstheilungskräfte dynamisieren



09.– 16. Mai 2026  
El Cabrito/La Gomera

Das ganzheitlich orientierte Bewegungskonzept bietet ein innovatives Gesundheitsprogramm, das die Wechselwirkung zwischen Bewegungsapparat, Stoffwechsel & Psyche nutzt.

## Workshop vom 09.bis 16.Mai 2026

### Die Wechselwirkung ursprünglicher Bewegungsabläufe heilbringend nutzen!

Der Workshop findet auf der wunderschönen Insel La Gomera statt---in **El Cabrito**---eine Oase der Ruhe, um vom Alltag abzuschalten und bei sich selbst anzukommen. Das Finca Hotel 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 körperbewusste und spannungsfreiere Lebenshaltung bewegen.

### Bringt Euren Körper in Schwung und setzt mit jedem Schritt einen Impuls zur Regeneration!

Unser Bewegungsapparat verfügt über ein enormes Potenzial, unsere Vitalität zu erhalten. Ein wahrer Schatz, mit dem wir Selbstheilungsprozesse während alltäglicher Bewegungsabläufe sprichwörtlich in GANG setzen können! Vorausgesetzt wir bewahren unser „bewegendes Gefährt“ vor Degeneration. Wie? Indem wir den Bewegungsapparat so nutzen, dass Gelenke und Wirbel geschont und die stabilisierenden Muskelketten stetig aufgebaut werden.

### Das effektivste „Werkzeug“ unseres Bewegungsapparats ist die Gehbewegung in ihrer ursprünglichen Schwungdynamik.

Weil der Mensch zum GEHER geboren ist, darf man den ursprünglichen Gang mit Recht als das älteste Natur-Heilmittel zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist bezeichnen. „Richtig“ Gehen vereint auf einmalige Weise ein breit gefächertes Spektrum zur Zellregeneration und schützt vor degenerativen Erkrankungen. Ich zeige euch, wie ihr mit einem gesunden, funktionsfähigen Bewegungsapparat bis ins hohe Alter durch eurer Leben zu gehen könnt.

### Die Lerneinheiten betragen täglich ca. 4-5 Stunden mit einer langen Mittagspause.

Das spezielle Trainingsprogramm und meditatives Gehen sorgen für einen wohltuenden Ausgleich. An einem Tag wird es einen Ausflug zu den schönen Lorbeerwäldern auf La Gomera geben. Dafür werde ich einen Bus mit einer ortskundigen, deutschsprachigen Führung buchen. Die Kosten teile ich vorher mit und ihr könnt entscheiden, ob ihr mitkommen mögt. Infos über den genauen Ablauf der 7 Tage erhaltet ihr am Einführungsabend ca. um 20:30h nach dem gemeinsamen Abendessen im Haupthaus.

### Zur Anmeldung: Bitte meldet euch zuerst bei mir für den Workshop an (siehe Anmeldeformular).

Die Buchung der Unterkunft tätigt bitte direkt über den Seminarort. Es sind für uns 6 günstige Zimmer mit Doppelbelegung reserviert. In verschiedenen Preiskategorien können eigenverantwortlich andere Zimmer gebucht werden. Die drei Mahlzeiten sind abwechslungsreich mit viel frischem Obst und Gemüse; gut für Vegetarier & Veganer geeignet. <https://elcabrito.es/hotel-finca-el-cabrito/wohnen/>

### Die Anreise ist einfach und sollte zeitig gebucht werden! Zielflughafen ist Teneriffa Süd + vom Hafen

„Los Cristianos“ mit dem Schiff nach **San Sebastian/La Gomera** und von dort mit dem hoteleigenen Boot nach El Cabrito. Wir organisieren evtl. ein Treffen mit mehreren Teilnehmern für ein Sammeltaxi zum Hafen. Nähere Informationen über mich und meine Methode bezieht über meine Homepage oder über einen persönlichen Kontakt.



# Anmeldung zum Workshop **09. bis 16.Mai 2026:** WilkeningWalkOfLife & Integrative Körperarbeit

**Ort:** Hotel Finca El Cabrito / La Gomera

**Kosten:** Seminargebühr: € 555€

Möchtet ihr einen längeren Aufenthalt, bitte die **zusätzlichen** Tage auch direkt beim Seminarort buchen.

Es empfiehlt sich, diese Buchung so früh wie möglich durchzuführen! Weitere Informationen wie Ausstattung der Zimmer, entnehmt bitte der Homepage des Seminarortes <https://elcabrito.es/hotel-finca-el-cabrito/>

**Frühbucherrabatt:** minus 20€ bei Buchung bis 30. Juli 2025



---

Die Reservierung erfolgt nach einer Anzahlung von € 250,- auf folgendes Konto:  
Kontowortlaut: Ulrike Wilkening • IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009 • BIC: VBOEATWW  
Der Restbetrag ist bis spätestens 31. Oktober 2025 zu bezahlen.

**Es gibt eine begrenzte Teilnehmeranzahl:** Das günstige Zimmerkontingent ist auf 6 Zimmer zur Doppelbelegung begrenzt und steht uns bis zum 10. Februar 2026 zur Verfügung. Erwähnt bei der Anmeldung bitte die Teilnahme an meinem Workshop und informiert euch bezüglich der Kosten für den Aufenthalt unter [https://elcabrito.es/fileadmin//template/pdf/preise/de\\_EC\\_Preise\\_Gruppe\\_06-24-26.pdf](https://elcabrito.es/fileadmin//template/pdf/preise/de_EC_Preise_Gruppe_06-24-26.pdf). Bitte bucht die Anreise erst nach Erhalt der fixen Zusage von mir und dem Seminarort.

**Bitte kopiert folgenden Text in eine E-Mail und schickt diesen an mich:**

Ich melde mich hiermit verbindlich für den Workshop: WilkeningWalkOfLife & Integrative Körperarbeit vom 09. bis 16.Mai 2026 an.

<i>Name</i>	<i>Adresse</i>	<i>Tel</i>	<i>E-Mail</i>	<i>Datum</i>
-------------	----------------	------------	---------------	--------------

---

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Stornogebühren für Seminarkosten auf meiner Website. Gerne stehe ich Ihnen telefonisch oder per E-Mail für weitere Infos zur Verfügung.

**Tel(A): 0043-(0)-681-10 297 207**

[www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)

**E-Mail:** [physio@wilkening-methode.com](mailto:physio@wilkening-methode.com)

