



Winter Wende Wahrnehmung **Sylt** \*Biike\* Grünkohl Come Together



**Integratives Training & Innerwork  
nach der Wilkening-Methode**

Bringt Entspannung und Bewegung in Ihr Leben

4-Tage Seminar auf Sylt in der Akademie am Meer  
Klappholttal

**Winter-Workshop vom 21. bis 25. Februar 2018**

Der Schnittpunkt von ‚Körper Seele und Geist‘ braucht Übereinstimmung  
sonst entstehen Spannungen im Muskelgewebe  
genauso wie im Fühlen und im Denken.

Das Thema des Workshops, **„Wie verkörpere ich die Rollen meines Lebens?“**  
passt zur Bedeutung der Biike, einem Feuerfest nach alter nordfriesischer  
Tradition, das eine Wende einleitet.

Verabschiedet wurden seinerzeit die Walfänger und auch der Winter, oft als  
Strohuppe oben auf dem Feuer zu sehen. Möchten Sie diese Energie nutzen,  
um sich von belastenden Gewohnheiten zu verabschieden?

Jeder Mensch spielt auf Grund seiner individuellen Lebensgeschichte  
verschiedene Rollen. Privat, beruflich und vor sich selbst. Er verkörpert diese  
Anteile seiner Persönlichkeit in Haltung, Bewegung, Gestik und Mimik.  
Diese vielfältigen Varianten prägen die Art, wie Sie sich Ihrem Umfeld mitteilen  
und sind als Haltungs- und Bewegungsmuster fest im Gehirn kodiert.

**Manche dieser Rollen sind überholt und können unsere Entwicklung blockieren.**  
Wegweisend ist, ob wir die Rollen selbst wählen und uns ihrer Wirkung auf uns  
bewusst sind - oder ob die Rollen unser Verhalten bestimmen. Verhaltensrituale  
sind als individuelle muskuläre Spannungsmuster im Gewebe gespeichert und oft  
verantwortlich für chronische Schmerzen.

**Der Bewegungsapparat ist viel offener für Veränderungsimpulse als unser Gehirn.**  
Nutzen Sie die Heilkraft Ihres ursprünglichen Bewegungssystems, um sich von  
Altlasten in ‚Gestalt‘ von stereotypen Verhaltensweisen zu trennen!  
Lernen Sie Ihre belastenden Bewegungsmuster zu erkennen - zu erspüren - und  
über die Wechselwirkung zwischen Körper & Psyche zu entkoppeln.

**In diesem Workshop erleben Sie sich selbst auf eine völlig neue Weise.**  
Ersetzen Sie Ihr mentales Selbst-Bild durch ein neu gewonnenes Bewegungs-Bild  
und schreiten Sie dem Frühjahr mit neuen Perspektiven entgegen. Finden Sie mit  
Hilfe des neuen Bewegungsbewusstseins heraus, welche Rollen Ihre Entwicklung  
unterstützen.

**Wieder mit sich selbst auf seelischer und körperlicher Ebene in Einklang zu sein  
bedeutet: *„Werden, wie wir sind“.***

Der Workshop findet auf der wunderschönen norddeutschen Insel Sylt statt, die für ihren hohen Erholungswert bekannt ist. Hier können Sie 4 Tage Urlaub vom Alltag mit einem ganzheitlichen Training zur Harmonisierung Ihrer körperlichen und seelischen Vitalität verbinden.

Die Akademie Klappholttal ist eine Oase der Ruhe und liegt mitten im Naturschutzgebiet in den Dünen direkt am Meer.

Es gibt Zweibettzimmer, Einzelzimmer (Zuschlag 12 €/Tag), wahlweise in Gemeinschaftshäusern oder Dünenhäuschen. Spezielle Zimmerwünsche bitte rechtzeitig bei mir bekannt geben.

Die drei Mahlzeiten sind abwechslungsreich und für Vegetarier und Ernährungsbewusste gut geeignet.

**Am 21.2. findet um ca 19:00h das Biikebrennen statt.** Dazu bietet die Akademie einen Bustransfer an, der etwa mit 12€ zusätzlich berechnet wird. Danach gibt es das traditionelle Grünkohllessen, ohne Aufpreis, auch vegetarisch bestellbar.

Die Anreise von Österreich ist einfach und günstig bei zeitiger Buchung. Viele Fluglinien bieten, ebenso wie die Bahn, günstige Angebote nach Hamburg an. Von dort geht es mit der Bahn nach Westerland/Sylt.

Inhalte über den Ablauf der 4 Tage erhalten Sie bei Anmeldung.

Nähere Informationen über mich und meine Methode beziehen Sie bitte durch meine Homepage oder auch gerne über einen persönlichen Kontakt.



*Praxis für Physiotherapie & Ganzheitlich orientierte Körpertherapie*

*Ulrike Wilkening*

**Tel: A 0043 681 10297207**

**Tel: D 0049 1573 6746601**

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

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

# Anmeldung zum Workshop

## ***Wie verkörpere ich die Rollen meines Lebens Integratives Training & Innerwork nach der Wilkening-Methode***

**Termin:** 21. Februar 2018 [16:00 Uhr] bis 25. Februar 2018 [13:00 Uhr]

**Ort:** Akademie am Meer/Klappholtal - Sylt

**Kosten:** Seminargebühr: € 195  
Unterbringung inkl. Vollpension: € 256  
= **€ 451.-**

(zzgl. Kurtaxe, Einzelzimmerzuschlag, Biikebrennenbustransfer)



Wollen Sie einen längeren Aufenthalt, müssen Sie die **zusätzlichen** Tage direkt beim Seminarort selbst buchen. Es empfiehlt sich, diese Buchung so früh wie möglich eigenverantwortlich durchzuführen! Weitere Informationen wie Ausstattung der Zimmer entnehmen Sie bitte der Homepage des Seminarortes: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)

---

**Die Reservierung erfolgt nach einer Anzahlung von € 100,- auf folgendes Konto:**  
Kontowortlaut: Ulrike Wilkening • IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009 • BIC: VBOEATWW

**Der Restbetrag ist bis spätestens 1. Dezember 2017 zu bezahlen.**

Bitte kopieren Sie folgenden Text mit Ihren Daten in eine Email und schicken Sie diese an mich:

***Ich melde mich hiermit verbindlich für das Seminar „Wie verkörpere ich die Rollen meines Lebens - Integratives Training & Innerwork nach der Wilkening-Methode“ vom 21. bis 25. Februar 2018 an.***

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

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

Bei kurzfristigem Rücktritt vor dem Workshop fallen Stornogebühren wie folgt an:

Ab 6 Wochen (10. Jänner) 50%, ab 2 Wochen (7. Februar) 75%, ab 3 Tagen (18. Februar) 100%.

Bei der Nennung einer Ersatzperson fallen, nach Rücksprache, keine Stornogebühren an. Wird der Restbetrag nicht bis 1. Dezember 2017 überwiesen sondern anschließend storniert, erlaube ich mir eine Bearbeitungsgebühr für die Zahlungserinnerung einzubehalten, Personen auf der Warteliste den Vortritt zu gewähren und Ihre Teilnahme gegebenenfalls zu stornieren. Diese Gebühr wird Ihnen bei Überweisung des Restbetrages und Teilnahme am Seminar wieder retourniert!

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

**Tel(D): 0049 1573 67 466 01**

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

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