

Sonne Wind Wolken Weite Sylt mit jedem SCHRITT der Freiheit näher

Gelenke lenken mich durchs Leben



Integratives Training & Innerwork nach der Wilkening-Methode

Bringt Entspannung und Bewegung in Ihr Leben

5-Tage Seminar

auf Sylt in der Akademie am Meer / Klappholttal

Workshop vom 1. Juni bis 6. Juni 2018

Motto: *Durch mehr Bewegungsqualität zu schmerzfreier Lebensqualität*

Der Workshop findet auf der wunderschönen Insel Sylt statt, die für ihren hohen Erholungswert bekannt ist. Hier können Sie 5 Tage Urlaub vom Alltag mit einem effektiven Training zur körperlichen und seelischen Vitalisierung verbinden.

Die Trainingseinheiten betragen täglich 6 Stunden mit einer langen Mittagspause. Es gibt einen Mix aus Körper- und Atemtherapie, Bewegungslehre mit einem effektiven Muskelaufbau und das spezielle Gehtraining nach meiner Methode.

Wenn die ganze Gruppe einverstanden ist, nehmen wir uns einen Nachmittag für einen Ausflug, wo ich als Sylterin schöne Plätze zeigen werde.

Inhalte über den Ablauf der 5 Tage erhalten Sie nach der Anmeldung.

Die Akademie Klappholttal ist eine Oase der Ruhe und liegt mitten im Naturschutzgebiet in den Dünen direkt am Meer. Die Unterkunft ist in Zweibettzimmern, der Einzelzimmerzuschlag beträgt 12€/Tag. Auf Wunsch und bei zeitiger Buchung stehen als Zimmer auch einzelne Häuschen in den Dünen zur Verfügung. Informieren Sie sich auf der Homepage des Seminarorts (siehe Anmeldeformular) und vermerken Sie bitte Ihre Wünsche auf der Anmeldung. Die drei Mahlzeiten sind abwechslungsreich und für Vegetarier und Ernährungsbewusste gut geeignet.

Die Anreise von Österreich ist einfach und günstig bei zeitiger Buchung. Viele Fluglinien bieten ebenso wie die Bahn günstige Angebote nach Hamburg. Von dort geht es mit der Bahn nach Westerland/Sylt. Treffen sich mehrere Teilnehmer in Hamburg, kann ein günstiges Gruppenticket gelöst werden. Ab Westerland können Sie den Bus oder ein Sammeltaxi zum Seminarort nehmen.

Nähere Information 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 (0) 681 10297207

physio@wilkening-methode.com

www.wilkening-methode.com

Das Integrative Trainingskonzept nach der Wilkening-Methode nutzt die Wechselwirkung zwischen Körper & Psyche, um belastende *Gewohnheitsmuster* transparent zu machen und zu harmonisieren. Stress auslösende körperliche & psychische Reaktionen werden erkannt und ein spezielles Bewegungsprogramm hilft schädliche Stresshormone zu senken. Sie lernen ein körperfreundliches Bewegungsverhalten, das auf die Rückbesinnung Ihrer ursprünglichen ökonomischen Bewegungsform aufbaut.

Gelenke lenken unser Leben und halten uns aufrecht

Gelenke verbinden die äußere mit der inneren Haltung. Die Wechselbeziehung zwischen freier Beweglichkeit und emotionaler Befindlichkeit beeinflusst unser körperliches Wohlbefinden, genauso wie die Ausgeglichenheit unsere Psyche.

Schützen Sie Ihren Körper vor Druckschäden durch unökonomische Bewegungsabläufe und muskuläre Spannungsmuster!

Die meisten Schäden am Bewegungsapparat sind auf falsches Bewegungsverhalten bei den alltäglichen Bewegungen zurück zu führen. Das erhöht den Druck auf Bandscheiben und Gelenke. Seelischer Druck führt zu einer Belastungshaltung. Jede Art von Druck ist der Nährboden für viele Stress bedingte Erkrankungen, die alle Lebensprozesse betreffen und schädigen können.

Regeneration oder Degeneration?

Jeder Schritt ein Impuls zur Regeneration, jeder Gang ein Schritt zu mehr Körperbewusstsein! Ergreifen Sie die Chance, Ihre alltäglichen Bewegungen zur Regeneration der Gelenke und zum Aufbau der stabilisierenden Muskelketten zu verbessern.

Erleben Sie ein völlig neues Körperbewusstsein über die Leichtigkeit Ihrer Bewegung und die Unbeschwertheit Ihrer Psyche!

Über ein neu gewonnenes Körpergefühl können Sie die Selbstheilungskräfte des natürlichen Bewegungsverhaltens aktivieren und bewusst zur Regeneration nutzen. Dieser Workshop kann die Basis für ein völlig neues Körperempfinden und Bewegungsverhalten legen! Eine ausgeglichene Körperspannung lässt Sie freier atmen, erhöht die Konzentration und kräftigt den Bewegungsapparat automatisch.

**Gestalten Sie Ihre Bewegungsabläufe selbstbewusst,
beschreiten Sie neue Wege in die Selbstverantwortung Ihrer Gesundheit**

Anmeldung zum Workshop

Gelenke lenken mich durchs Leben

Integratives Training & Innerwork nach der Wilkening-Methode

Termin: 1. Juni 2018 [19:30 Uhr] bis 6. Juni 2018 [13:00 Uhr]

Ort: Akademie am Meer/Klappholttal - Sylt

Kosten: Seminargebühr: € 325
Unterbringung inkl. Vollpension: € 355
gesamt € 680.-
(zzgl. Kurtaxe, Einzelzimmerzuschlag)



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

Frühbucherrabatt: 25€ - bei Buchung bis 14. Jänner 2018

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. März 2018 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 „Gelenke lenken mich durchs Leben - Integratives Training & Innerwork nach der Wilkening-Methode“ vom 1. bis 6. Juni 2018 an.

Name	Adresse	Tel	E-Mail	Datum
-------------	----------------	------------	---------------	--------------

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.

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

Ab 6 Wochen (20. April) 50%, ab 2 Wochen (18. Mai) 75%, ab 3 Tagen (29. Mai) 100%.

Bei Nennung einer Ersatzperson fallen, nach Rücksprache, keine Stornogebühren an. Wird der Restbetrag nicht bis 1. März 2018 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-(0)-681-10 297 207

www.wilkening-methode.com

E-Mail: physio@wilkening-methode.com