

Sonne Wind Wolken Weite **Sylt** Stille Schwung Rhythmus Vitalität

## **Integrative Körperarbeit & Bewegungsmeditation nach der Wilkening-Methode**

Bringen Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Bewegungsapparats in Schwung!

Eine Auszeit für Ihren Rücken, Ihre Gelenke und für Sie!

Pfingsten  
29. Mai – 3. Juni 2020



### **5-Tage Seminar**

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

## Sylt-Workshop vom 29. Mai bis 3. Juni 2020

**Motto: \*Nutzen Sie Ihren Bewegungsapparat zur Selbstheilung\***

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

**Das Übungsprogramm** findet unter meiner fachmedizinischen Betreuung statt und kann somit an Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Bitte halten Sie dazu gern vor dem Workshop Rücksprache mit mir. Integrative Körperarbeit und Bewegungsmeditation bietet einen Neustart in eine körperbewusste und spannungsfreiere Lebenshaltung. Stressreduktion beginnt am Bewegungsapparat, indem wir unsere Körperwahrnehmung für unsere Fehlbelastung sensibilisieren. Freie Gelenke verbinden uns mit Bewegungsfreude, die sich nach innen und außen überträgt.

**Die Trainingseinheiten** betragen täglich ca. 5 Stunden, aufgeteilt auf vormittags und späten Nachmittag, mit einer langen Mittagspause. Am späten Abend biete ich eine kurze Besinnung an, wo das Erlernte körperlich nachempfunden werden kann. Nach Abstimmung wird es an einem Nachmittag einen Ausflug geben, wo ich als gebürtige Sylterin eine Führung durch den Ort Kampen anbiete. Information über den genauen Ablauf der 5 Tage erhalten Sie am Einführungsabend. (29.Mai nach dem gemeinsamen Abendessen, um 19:30h)

**Die Akademie Klappholtal** 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**. Bei speziellem Zimmerwunsch möchte ich Sie auf eine **zeitige** Buchung hinweisen, ansonsten werden die Zimmer automatisch zugeteilt.

**Bitte informieren Sie sich auf der Homepage des Seminarorts** (siehe Anmeldeformular) und **vermerken Sie bitte Ihre Wünsche auf der Anmeldung, die nur über mich erfolgen kann. Die drei Mahlzeiten sind abwechslungsreich und auch für Vegetarier und Veganer gut geeignet.**

**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. 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 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 (0) 681 10297207

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

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



# Anmeldung zum Workshop

## “Integrative Körperarbeit & Bewegungsmeditation nach der Wilkening-Methode”

**Termin:** 29. Mai [18h] bis 3. Juni 2020 [12:30h]  
gem. Abendessen zum Start & Mittagessen zum Ende

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

**Kosten:** Seminargebühr: € 340  
Unterbringung inkl. Vollpension: € 355  
**gesamt € 695.-**  
(zzgl. 2,50€ Kurtaxe/Tag, Einzelzimmerzuschlag 12€/Tag)



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)

**Frühbucherrabatt:** 25€ bei Buchung bis 31. Dezember 2019

---

**Die Reservierung erfolgt nach einer Anzahlung von € 150,- auf folgendes Konto:**  
Kontowortlaut: Ulrike Wilkening • IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009 • BIC: VBOEATWW

**Es gibt eine Mindestteilnehmeranzahl welche bis 1. Februar 2020 erreicht sein muss. Eine fixe Zusage von meiner Seite erhalten Sie bis spätestens 3. Februar 2020 per Email. Bitte buchen Sie Ihre Anfahrt erst nach Erhalt der fixen Zusage. Der Restbetrag ist bis spätestens 15. Februar 2020 zu bezahlen.**

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

Ich melde mich hiermit verbindlich für das Seminar „Integrative Körperarbeit & Bewegungsmeditation nach der Wilkening-Methode“ vom 29. Mai bis 3. Juni 2020 an.

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

---

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Stornogebühren siehe [www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)

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)

