

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

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

### **REGENERATION statt DEGENERATION**

Mobilisieren Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Bewegungssystems

**Biodynamisches Gehen, Körperarbeit sowie Bewegungsmeditation & Atembewusstsein**

**Pfingsten  
03.– 09. Juni 2022**



### **6-Tage Seminar**

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

## Sylt-Workshop vom 03.bis 09.Juni 2022

**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 6 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!** Sensibilisieren wir unsere Körperwahrnehmung für unsere Fehlbelastung, geben wir dem Körper selbst die Chance, uns mit der uns angeborenen Bewegungsintelligenz ins rechte Lot zu bringen. **Freie Gelenke verbinden uns mit Bewegungsfreude, die sich nach innen und außen überträgt.**

**Die Trainingseinheiten** betragen täglich ca. 5 Stunden, am Vormittag und späten Nachmittag mit einer langen Mittagspause. Am späten Abend biete ich eine kurze Besinnung an, wo das Erlernte körperlich nachempfunden werden kann. An einem Nachmittag wird es einen Ausflug geben, wo ich als gebürtige Sylterin eine Führung durch den Ort Kampen anbiete. Information über den genauen Ablauf der 6 Tage erhalten Sie am Einführungsabend am 3. Juni um 20:15h im Seminarraum, nach dem **gemeinsamen Abendessen im Haupthaus.**

**Die Akademie Klappholtal** ist eine Oase der Ruhe und liegt mitten im Naturschutzgebiet in den Dünen direkt am Meer. Die Unterkunft wird in Zweibett- oder Einzelzimmern angeboten, je nach Wunsch in einem Gemeinschaftshaus oder in einzelnen Häuschen. 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 bezüglich Unterkunft 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 auch günstig bei zeitiger Buchung. Viele Fluglinien als auch die Bahn bieten 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”

<b><u>Termin:</u></b>	<b>3.Juni [18h] bis 9.Juni 2022 [12:30h]</b> <small>gem. Abendessen zum Start &amp; Mittagessen zum Ende</small>
<b><u>Ort:</u></b>	<b>Akademie am Meer/Klappholtal - Sylt</b>
<b><u>Kosten:</u></b>	Seminargebühr: € 410 Unterbringung inkl. Vollpension: € 444 <b>gesamt € 854.-</b> <small>(zzgl. 3€ Kurtaxe/Tag = 18€ gesamt)</small>



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 € 150,- auf folgendes Konto:**  
Kontowortlaut: Ulrike Wilkening • IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009 • BIC: VBOEATWW

**Eine fixe Zusage von meiner Seite erhalten Sie per Email. Bitte buchen Sie Ihre Anfahrt erst nach Erhalt der fixen Zusage. Der Betrag ist ab April sofort nach der Buchung 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 03. bis 09.Juni 2022 an.

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

---

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Stornogebühren siehe [www.wilkening-methode.com](http://www.wilkening-methode.com)  
Sollte das Seminar wegen der Pandemie abgesagt werden, erstatte ich bezahlte Kosten!

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)

