



Biodynamisch Gehen mit dem **Wilkening Walk of Life**

Integrativen Bewegungskonzept nach der Wilkening-Methode zur Prävention & Regeneration

Liebe Interessenten,

Ich möchte Sie/ Euch am Samstag + **Sonntag, den 13.-14-April** zu einem 2-Tages-Workshop einladen:

Thema: „Selbstheilung praktizieren durch das Biodynamische GEHEN!“

Das Biodynamische Gehen kombiniert & koordiniert viele einzelne Funktionen zu einem Gesamtwerk an Selbstheilungskräften!

Die ursprüngliche Gehbewegung ist das wirksamste Natur-Heilmittel, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist, vorausgesetzt, die Bewegungsabläufe entsprechen der biomechanisch korrekten Funktion der Gelenke und Muskeln.

*Weil der Mensch ursprünglich zum **GEHER** geboren ist, heißt das Biodynamischen Gangart „**Walk of Life**“.*

Workshop-Inhalt: Die ursprüngliche Gehbewegung ist vielmehr als nur ein Training:

- **Gefäße schützen durch** Reinigen der Transportwege von schädlichen Stoffen
- **Entsäuerung des Gewebes durch** ausgewogenen O₂-CO₂ -Austausch
- **Stabilisation des gesamten Stützgewebes** zur „Aufrechterhaltung“ des Menschen
- **Regulation zwischen Nerven & Hormonsystem** zum Schutz vor Stress!
- **Entlastung von energetischen Blockaden** zur Stärkung der verfügbaren Energie!
- **Ausgleich zwischen Denken und Fühlen** zur Vermeidung starker Stimmungsschwankungen!
- **Erweiterung der Achtsamkeit und Sensibilisierung der Wahrnehmung!**

Was erwartet Euch **Samstag, den 13.April 10h- 17h: Indoor:**

- ✚ **Spezielle Übungen, die den Körper auf das funktionsgerechte Gehen vorbereiten: Dynamisches Dehnen, um das Körpergewebe durchlässiger zu machen.**
- ✚ **Schritt-Meditation zur Sensibilisierung für die feinen Impulse des Körper**
- ✚ **Tiefenentspannung zur Lösung von Blockaden**

Was erwartet Euch **Sonntag, den 14. April von 9h-14h: Outdoor:**

- ✚ **Das Biodynamische Gehen draußen praktizieren!**
- ✚ **Übungen und Besinnung in der Natur!**

Ort: *Dantien*--Gesundheitspraxis: Praterstr. 17 -1020 Wien—Eingang durch den Hinterhof

Kosten: 150€-/ (Für TeilnehmerInnen an regelmäßigen Workshops: 140€)

bei Teilnahmewunsch bitte ich um **eine verbindliche Anmeldung** per Mail und um eine Anzahlung von 50% der Gebühr: **Betreff:** Workshop-April.24 : **IBAN: AT114300 0350 0255 9009**

Nähere Infos zu mir und meiner Arbeit auf der Website oder per Telefon.

Weitere Infos zur Jause etc. nach der Anmeldung;