



Integratives Training & Innerwork
nach der
WILKENING - METHODE

Die Heilkraft der ursprünglichen Bewegungsabläufe

Workshop 31.10. - 4.11. 2018



Durch mehr Bewegungsqualität zu mehr Lebensqualität



Wie wirken sich Dynamik in der Körperhaltung, Stabilität in der Bewegung sowie Geschmeidigkeit in den Gelenken auf unsere Lebensgewohnheiten positiv aus?

Verkörpern Sie sich selbst und stärken Sie Ihre Lebensziele

Sie kennen sich selbst sicher recht gut, Ihre Gewohnheiten, Ihr Verhalten, Ihre Lebenseinstellung. Aber kennen Sie auch Ihr Bewegungsverhalten, die vielen Nuancen Ihrer Körperhaltung und Ihrer Gestik?

Wissen Sie, wie stark Körperhaltung, Bewegungsabläufe und Gestik an Verhaltensweisen gebunden sind? Fehlbelastung kann nicht nur dem Rücken und den Gelenken schaden, sondern auch Stress auslösen und verstärken. Das Bewegungsverhalten wird über die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche von der emotionalen Grundstimmung geprägt. Das Leben in der Zivilisation fördert den Verlust der ursprünglichen funktionsunterstützenden Bewegungen.

Erfahren Sie, wie Sie durch die Heilkraft des ursprünglichen Bewegungsverhaltens mehr Zugang zu sich selbst bekommen können. Das ursprüngliche Bewegungsverhalten enthält den Heilplan zur Erhaltung einer vitalen Lebensbalance. Darin sind alle notwendigen Maßnahmen zur Selbstregulierung gesundheitsfördernder Regenerationsprozesse gespeichert.

Erleben Sie, wie sich Stress über körperfreundliche Bewegungsabläufe reduzieren lässt.

Nutzen Sie die Heilkraft Ihres ursprünglichen Bewegungsverhaltens für ein völlig neues Körperempfinden in der Leichtigkeit Ihrer Bewegung und der Unbeschwertheit der Psyche.

Stabilisieren Sie Ihren Körper und Ihre Psyche

Trainieren Sie Ihre Muskulatur auf eine völlig neue Weise! Das Training fördert die angeborene Bewegungsintelligenz und koordiniert das ökonomische Zusammenspiel der Gelenke. Schädlicher Druck auf Knorpel und Bandscheiben kann so vermieden werden. Eine aufrechte Haltung und reibungslose Bewegungsabläufe brauchen eine ausgewogene Körperspannung.

Verbessern Sie die Qualität Ihrer alltäglichen Bewegungsabläufe

Eine auf die ursprüngliche Bewegungsform abgestimmte **Bewegungsmeditation** hilft, die funktionsfördernden Bewegungsabläufe wieder neu im Gehirn zu installieren, um sie für die alltäglichen Bewegungen zu automatisieren.

Verbinden Sie 4 Tage Urlaub an einem wunderschönen Ort der Ruhe mit der Möglichkeit Körper und Seele in Einklang zu bringen

Kosten des Workshops

Regulär:	€ 295,-
Frühbucher bis 15.03.2018:	€ 280,-

Kosten der Unterkunft

In dem Preis enthalten sind das Frühstücksbuffet, ein Mittagsimbiss mit Suppe oder Salat, Kuchen, Kaffee, Säfte und Obst sowie ein viergängiges Abendmenü. Alles in 100% Bio-Qualität.

Im Weißwein-Zimmer:

a) bei Doppelbelegung p.P.	€ 344,-
b) im Einzelzimmer	€ 442,-

Seminarort

Biologisch-dynamisches Weingut Alice & Roland Tauss
Schloßberg 80 T: +43 (0) 3454 - 6715
A-8463 Leutschach F: +43 (0) 3454 - 67154
info@weingut-tauss.at www.weingut-tauss.at

Anmeldung siehe nächste Seite

Die **WILKENING-METHODE** ist eine körperlich orientierte Selbsthilfemethode zur Lösung körperlicher und seelischer Blockaden. Fundierte Kenntnisse der Biomechanik und funktionellen Anatomie werden zur Interpretation belastender Bewegungsmuster mit den Darlegungen der Transaktionsanalyse und der Supervision angewendet. Neueste Erkenntnisse aus der Neurobiologie und der Gehirnforschung werden über die Wechselwirkung zwischen Körper & Psyche aktiv genutzt. Über eine funktionelle Bewegungsanalyse, die belastende Bewegungsabläufe und stereotype Haltungsmuster erkennen lässt, lernen Sie ein körperfreundliches Bewegungsverhalten, das auf der Rückbesinnung Ihrer ursprünglichen ökonomischen Körperhaltung und Bewegungsform aufbaut.



Anmeldung zum Workshop

Ich melde mich hiermit verbindlich an für das Seminar:
„Die Heilkraft der ursprünglichen Bewegungsabläufe“

31.10. 2018 15:00 Uhr - **4.11. 2018** 15:00 Uhr

Kosten des Workshops: 295€
Frühbucher bis 15.03.18: 280€

**Unterkunft & Verpflegung sind selbst
direkt beim Seminarort zu buchen!**

Verpflegung:

- Frühstücksbuffet
- Mittagsimbiss mit Suppe oder Salat
- Kuchen, Kaffee, Tee, Säfte und Obst
- viergängiges Abendmenü

Alles in 100% Bio-Qualität



Seminarort:

Biologisch-dynamisches Weingut Alice & Roland Tauss
Winzerzimmer & Winzerhaus
Schloßberg 80, A-8463 Leutschach
Telefon: +43 (0) 3454-6715 Fax -67154
info@weingut-tauss.at www.weingut-tauss.at

Kosten der Unterkunft:

Bei Doppelbelegung p.P.: € 344,-
Im Einzelzimmer: € 442,-

Die Reservierung erfolgt nach einer Anzahlung von € 100,- auf folgendes Konto:

Kontowortlaut: Ulrike Wilkening ● Bank: Volksbank Wien
IBAN: AT11 4300 0350 0255 9009 ● BIC: VBOEATWW
Der Restbetrag ist bis spätestens 15. September 2018 zu bezahlen.

Name _____
Adresse _____
Telefon _____
E-Mail _____

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich. Es gelten die Stornogebühren der Familie Tauss:
www.weingut-tauss.at/de/preise.html: ab 29 Tagen: 50%, ab 9 Tagen 65%, ab 3 Tagen 100%

Datum, Unterschrift _____

Die ausgefüllte Anmeldung senden Sie bitte an: physio@wilkening-methode.com