

Das sagen unsere Teilnehmer:

S. aus Hattersheim: „Toller heller Raum mit Energie geladen, kleine Gruppe, gut zum Abschalten. Kräftigung, Lösung von Spannungen und Verhärtungen tun mir gut. Danach fühle ich mich 100 % besser als ich gekommen bin: erfrischt, locker und ausgeglichen.“

J. aus Friedrichsdorf: „Mir gefällt, dass du achtsam auf körperliche Probleme eingehst und Übungen dafür anbietest. Ich bin dankbar, dass ich auch in verschiedenen Lebenslagen bei dir Rat und Unterstützung holen kann. Ich kann jetzt klarer spüren, was für mich wichtig und richtig ist und mir gut tut.“

A. aus Hattersheim: „Yoga bei Kornelia ist ein zurückverbinden mit sich selbst. Ich komme zur Ruhe, fühle mich gelöster ... Lachen, Gähnen ... alles darf auftauchen ... ein ganz besonderes Yoga.“

Bestellen Sie unsere Meditations-CD & POLARITY EasyYoga DVD

www.polarity.de



Die Kurszeiten:

Mo. Di. Mi. Do.	10:30 - 12:00 Uhr
Montag	19:00 - 20:30 Uhr
Dienstag	18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr:

Einzelstunde, 1,5 Std. in der Gruppe	12 €
10-Wochen Kurs, 1,5 Std.	100 €

Gruppengröße: maximal 10 Personen

Das ermöglicht eine individuelle Korrektur beim Ausführen der Übungen.

Das Ziel der ganzheitlichen Kurse

„Hilfe zur *Selbst*Hilfe!“

Kommen Sie doch einfach mal zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei!

Polarity Gesundheitszentrum

65795 Hattersheim - Okriftel
Rossertstraße 100
Telefon 06190 - 930862 Mobil 0151 - 125 66 002
www.polarity.de

Ganzheitlich bewegen mit POLARITY EasyYoga



Lockerung und Kräftigung
Sanftes Stretching
Entspannungsübungen
Achtsamkeit



Mein Name ist Kornelia Kilb (geb. 1958)

Ich bin ganzheitliche Körpertherapeutin und Mutter von 4 erwachsenen Kindern.

Als Physiotherapeutin sammelte ich Erfahrungen in unterschiedlichen Kliniken Deutschlands. Seit 1991 bin ich selbständig in freier Praxis tätig.

Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 25 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin in Polarity Therapie erworben habe.

Aktuelle Kursangebote für Wochenkurse, Weiterbildungen und Ausbildungen finden Sie unter:

www.polarity.de

Kostenlose Informationsgespräche sind jederzeit möglich

Bewegung ist Basis unserer Gesundheit

Von Natur aus hat jeder Mensch einen angeborenen Bewegungs- und Tatendrang.

Der Beruf, die alltägliche Routine, Bewegungsmangel oder einseitige Belastung können unsere Gesundheit im Laufe der Jahre jedoch erheblich einschränken.

Beweglichkeit und Vitalität

Damit der gesamte Organismus kraftvoll, geschmeidig und funktionstüchtig bleiben kann, brauchen wir regelmäßige Bewegung.

Ein rhythmisches Training für Muskeln und Gelenke, das die Leistungsfähigkeit der Organe auf einem gesundem Niveau erhält, ist wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Ganzheitlich bewegen mit *EasyYoga*

In einer freundlichen inneren Haltung arbeiten wir an den persönlichen Grenzen. Wir erforschen, was gut tut und erkennen, was zu viel ist.

Dabei sind eine gesunde Körperhaltung genauso wichtig wie das achtsame Spüren des Atems.

Kursablauf

- ankommen, lockern und mobilisieren
- lösen von Verhärtungen und Kraft aufbauen
- spielerisches Petziballtraining
- sanftes leichtes Dehnen
- ausruhen und entspannen

