



POLARITY *EasyYoga* Therapie

PEYT





POLARITY EasyYoga Therapie - PEYT

Selbsterfahrung, Selbstbehandlung und Therapie

Mein Name ist Kornelia Kilb. Als ganzheitliche Körpertherapeutin arbeite ich seit 25 Jahren im komplementären Feld der Prävention, Regeneration und *Selbstheilung*.

Meine Ziele: „Gesund *heit er* leben!“

Das *Gesunde* im Menschen fördern und *Hilfe zur Selbsthilfe* bieten.



Mein Angebot:

- ☯ Bewusstseinsbildung
- ☯ Liebevolle Achtsamkeit und freundliche Präsenz
- ☯ Polarity und biodynamische Craniosacraltherapie
- ☯ Somatic Experiencing SE - körperorientierte Stress- und
- ☯ Traumabewältigung, Arbeit mit der Weisheit des Körpers

PEYT - basiert auf den „*Easy Stretching Postures for Health and Beauty*“ von Dr. Randolph Stone. Dr. Stones Übungen stimulieren die ursächliche Ebene des Körpers und bewirken eine Balance in den *feinstofflichen Energieströmen*. Hiermit wird der freie Fluss der Lebensenergie unterstützt, ermöglicht Regeneration und Selbstheilung und sorgt für einen jugendlichen, elastischen und vitalen Körper.

POLARITY EasyYoga Therapie –PEYT

In zwanzigjähriger Ausbildungstätigkeit habe ich die POLARITY EasyYoga Therapie entwickelt, die auf folgenden Methoden beruht:

1. Schulung des Körperbewusstseins mithilfe physiotherapeutischer Maßnahmen (Achtsamkeit beim Stehen, Gehen und Bewegen)
2. Gezielte Programme für den ganzen Rücken – Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und den Iliosakralgelenken
3. Ausgleich der „Fünf Elemente“ in ihren drei körperlichen Polen (Ayurveda)
4. Craniosacraler Ausgleich - Selbstbehandlung
5. Orientierung bei Stresszuständen, Integration des „Dreieinigen Nervensystems“
6. Liebevolle Selbstbehandlung von Kopf bis Fuß – „Help Yourself!“ und
7. Strategien zur Entspannung: Achtsamkeitsübungen und Meditation





POLARITY EasyYoga Therapie - PEYT

Das Programm beinhaltet:

1. Gezielte physiotherapeutische Maßnahmen für den zentrierten aufrechten Stand, ein gesundes Gangbild und bewegliches Sitzen. Ebenso gezielte Programme bei Rückenschmerzen in der Hals-, Brust und Lendenwirbelsäule
2. Orientierung des Nervensystems bei Erregungs- und Stresszuständen und die Integration von Körper, Geist und Gefühlen
3. „Help Yourself“ - Selbstbehandlung von Kopf bis Fuß mit den drei spezifischen Berührungstechniken der Polarity Therapie (basierend auf den drei Gunas)
4. Die „Easy Stretching Postures“ von Dr. Randolph Stone

Erforschung und Weiterentwicklung:

Die Ausbildung in *Somatic Experiencing* (SE - körperorientierte Traumabewältigung) hat die „POLARITY EasyYoga Therapie –PEYT“ in den letzten Jahren maßgeblich beeinflusst und in eine neue Dimension geführt. Das tägliche Erforschen und Experimentieren auf diesem Gebiet ist faszinierend und bereichernd! Wie das eben bei einem kreativen Prozess so ist ...

Das Soziale Nervensystem spielt in den Kursen eine große Bedeutung und beeinflusst den Unterricht maßgeblich. Diese Art zu unterrichten ist unser Alleinstellungsmerkmal und nicht in herkömmlichen Yoga Kursen zu finden.

Die Psychoedukation vermittelt Wissen über das feinstoffliche Energiesystem und seinen körperlichen Entsprechungen und über die Funktionsweise des Nervensystems und seiner Gehirnareale.





Gesamtkonzeption PEYT

1. Die Philosophie der POLARITY *EasyYoga* Therapie – PEYT
2. „Wir werden geatmet“ - wie wir durch die *Rundum*Atmung mehr Lebensenergie tanken können
3. Bewegung ist Leben – Übungen vom Äther bis zur Erde, Abwandlungsmöglichkeiten bei Bewegungseinschränkungen
4. Die vier Elemente und ihre drei Körperpole - die drei Gunas in Bewegung
5. Psychoedukation: Feinstoffliche Energieströme und ihr Ausdruck in der Körperstruktur. Diagnostik und Behandlung am Beispiel von Händen und Zehen.
6. Die Körperhaltung und das Gleichgewicht im Fokus unserer Forschung: „Wo ist meine Mitte?“ Die Balance finden im Leben - in mir selbst und mit der Welt (5- und 6-Stern). Programme für die Hals-, Brust und Lendenwirbelsäule
7. *EasyYoga* meets Hatha Yoga
8. Entspannungsmethoden – „Das *Gesunde* in mir fördern“
9. Meditationstechniken
10. Gestaltung einer POLARITY *EasyYoga* Stunde





Die innere Haltung:



- ☯ Das achtsame **Annehmen** der momentanen Ausgangssituation, Ist-Analyse
- ☯ Das bewusste **Wahrnehmen/Spüren** von Spannungen und Schmerzen
- ☯ Die **weiche und freundliche Haltung** für mich und meinen Körper
- ☯ Das **schmunzelnde** und spielerische Üben
- ☯ Die **zärtliche Geduld** mit mir selbst

- ♥ „Mit einer Weichheit im Herzen, kannst du wohlwollend bemerken, wie schnell Druck und Stress auftauchen, weil du eine Übung „gut,, machen möchtest
- ♥ Bleib milde mit dir und bleib in Verbindung mit deinem Atem
- ♥ Übe langsamer und vorsichtiger, wenn du außer Atem kommst
- ♥ Nimm deine persönliche Grenze wahr und respektiere sie
- ♥ Auf diese Weise wird es dann immer leichter, dich in so manche herausfordernde Übung hinein zu entspannen – offen und neugierig beobachtend, was gerade geschieht

Somatisches Erleben – die Weisheit des Körpers verstehen lernen

Das bewusste Wahrnehmen des „Sozialen Nervensystems“ in der Interaktion mit anderen KursteilnehmerInnen ist ein Alleinstellungsmerkmal und nicht in herkömmlichen Yoga Kursen zu finden.

Die Psychoedukation über die unterschiedlichen Anteile des Nervensystems und deren Funktion, ist eine wichtige Maßnahme, damit Stress und traumatische Spätfolgen (emotionale und/oder körperliche) besser integriert werden können – im Kurs und im Alltag.





Ausbildung 2018

POLARITY *EasyYoga* Therapie - PEYT

Die Ausbildung umfasst insgesamt 5 Seminare.

Einführungsseminare (Seminar 1)

26.-27. Mai & 21.-22. Juli 2018

Beitrag: je 255 €, auch einzeln buchbar

Samstag: 10:00 – 19:00 Uhr, Sonntag: 10:00 – 14:30 Uhr

Termine: Seminare 2-5

Seminar 2: 25.-26. August

Seminar 3: 06.-07. Oktober

Seminar 4: 03.-04. November

Seminar 5: 08.-09. Dezember

Ausbildungsgebühr: 1530 €

Kosten bei Gesamtzahlung bis zum 1. Mai: 1400 €

Wo: Polarity Ausbildungszentrum Frankfurt
Hattersheim, Rossertstraße 100,
Telefon 06190/930862

