

## Seminarort

Alexis Zorbas Zentrum auf Corfu (Arillas)

In diesem liebevoll geführten Zentrum kann man sich rundherum wohl fühlen.



Gute vegetarische Küche, gepflegte Unterkünfte, schöne Seminarräume und liebevoll gestaltete Gärten, - alles Balsam für die Seele.



## Das Programm des Zentrums

Das Zentrum hat ein wöchentlich wechselndes Tages- und/oder Abendprogramm, das im Preis inbegriffen ist. Dazu gehören Yoga, meditatives Malen, Mantrasingen, Meditationen und Wanderungen.

**Halbpension:** Bitte die aktuellen Preise für die Unterkunft erfragen.

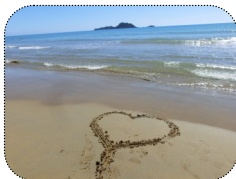
**Wichtig:** alle Doppelzimmer/Studios haben ein **gemeinsames** Bad/kleine Küchenzeile!

Anmeldung für  
Unterkunft und Flug

[www.zorbas-travel.de](http://www.zorbas-travel.de)  
[info@zorbas-travel.de](mailto:info@zorbas-travel.de)

Tel: 089 - 649 622 828

Fax: 089 - 649 622 829



**Frühbucherrabatt: 30 € bis 28.02.2019**

## Polarity Programm

Die Kraft der Zärtlichkeit  
Polarity EasyYoga

**Kursgebühr: 325 €** plus Flug/Unterkunft

Bitte direkt buchen bei Zorbas Travel!

Samstag ist An- und Abreisetag.

**Frühbucherrabatt: 30 € bis 28.02.2019**

### Kursleitung:

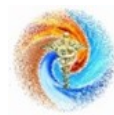
Mein Name ist Kornelia Kilb (geb. 1958).

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, ganzheitliche Körpertherapeutin und Mutter von vier erwachsenen Kindern

Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich seit mehr als 25 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Polarity Therapie Lehrerin erworben habe. Ich bin ausgebildet in Physiotherapie, Craniosacraler Biodynamik und Somatic Experiencing - SE (Körperzentrierter Traumabewältigung).

[www.polarity.de](http://www.polarity.de)

Gesundheit erleben



**Polarity Gesundheitszentrum**

65795 Hattersheim, Rossertstraße 100  
Tel.: 06190 - 930862 \* 0173 / 831 28 37

## Zärtliche Berührung

und

**Polarity EasyYoga**



Erlebniswoche auf Corfu

**25. Mai - 2. Juni 2019**

# Zur Ruhe kommen   Entspannen   Lebensenergie auftanken   Gleichgewicht finden

## Das Polarity Programm

### In the Rhythm of my Heart

Unsere Erlebniswoche findet im Alexis Zorbas Zentrum statt, im kleinen Ort Arillas auf Corfu. Das Polarity Programm ist täglich von Sonntag bis Freitag von **09:30 Uhr - 13:00 Uhr**.

#### Die Kraft der zärtlichen Berührung

Achtsame Behandlungen aktivieren das freie Fließen der Lebensenergie und stimulieren unsere Selbstheilungskräfte.



#### POLARITY EasyYoga

Spielerische Bewegungen lösen Spannungen in Körper, Geist und Seele und bringen uns ins Gleichgewicht.



#### Hands-on-Work

Wir legen selbst Hand an, um gezielt angespannte Bereiche des Körpers noch wirkungs-voller entspannen zu können.



## Die Kraft der Zärtlichkeit

### Was berührt Dich? Wann fühlst Du Dich berührt?

#### Atemmeditation

In Stille kommen wir bei uns an und lassen unseren Geist im Herzen zur Ruhe kommen.



#### Präsenz und Annehmen

Wir lauschen nach Innen und nehmen uns die Zeit, unseren Körper einmal anders wahrzunehmen als im Alltag. Es gibt nichts, was es zu erreichen gilt. Es zählt nur der gegenwärtige Moment.

#### Liebevolle zärtliche Hände

Einfühlsam verbinden wir uns mit der feinen Lebensenergie in uns und lernen ihr Strömen zu spüren. Erst bei uns selbst und dann bei den anderen TeilnehmerInnen. Jede/r von uns hat heilende Hände.

#### Das Wirkungsvolle ist immer einfach

Wohltuende zarte Behandlungen machen das Loslassen und zur Ruhe kommen leichter. Und das Besondere dabei ist, dass auch Du dich beim Geben entspannst und darüber hinaus erfrischt wirst von der wieder frei fließenden Lebensenergie.

## Polarity Easy Yoga

### Yoga mal ganz anders

#### Easy stretching postures for Health and Beauty (Polarity Therapie von Dr. R. Stone).

Lockernde leichte Bewegungen lösen Blockaden im Zwerchfell und lassen den Atem freier fließen.

Dynamische Übungen mit den „Ha-Lauten“ bringen gestaute Energie in Schwung und helfen Frustrationen loszulassen.

Weiche Dehnungen lenken den Verstand in den Körper und helfen, bei sich selbst anzukommen.

Ruhige abwärts gerichtete Bewegungen bringen unsere Bauchorgane in Balance.

#### Hands-on-Work

Mit einfühlsamen tief einwirkenden Grifftechniken lösen wir Blockaden und die Verklebungen in den Faszien. Schlüsselbereiche sind dabei Nacken, Schultergürtel, Arme, Beine und Füße.

Wir arbeiten achtsam und mit einem inneren Schmunzeln. Immer wieder nehmen wir uns die Zeit, die ganzheitliche Wirkung der Übungen wahrnehmen und genießen zu können.