

Unsere TeilnehmerInnen:

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 rückverbinden mit sich selbst. Ich komme zur Ruhe, und 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:

Montag & Donnerstag	10:00 - 11:30 Uhr
Dienstag online	10:00 - 11:30 Uhr
Montag	19:00 - 20:30 Uhr
Dienstag	18:00 - 19:30 Uhr
Mittwoch online	18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr:

10-Wochen Kurs à 1,5 Std. 150 €

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 zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei!

Polarity Gesundheitszentrum

65795 Hattersheim - Okriftel
Rossertstraße 100

Tel.: 06190/930862 Mobil 0173/831 28 37

www.polarity.de



Yoga mal ganz anders!

mit

POLARITY EasyYoga



Heitere Lockerungsübungen
Sanfte Kräftigung aller Muskeln
Achtsames Dehnen
Entspannungsübungen

Mein Name ist Kornelia Kilb (geb. 1958)

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Körpertherapeutin.

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



Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 30 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin erworben habe.

Mein ganzheitlicher Ansatz basiert auf

Polarity Therapie, Kraniosakraler Biodynamic und Somatic Experiencing - körperzentrierter Traumabewältigung.

Mein Angebot : auch online

- * Einzelbehandlungen
- * EasyYoga Kurse
- * Meditationsabende
- * Vorträge und Workshops
- * Persönliche Beratung
- * Gesundheits-Coaching



Bewegung ist Basis unserer Gesundheit

Wer Kinder beim Spielen beobachtet, ist beeindruckt, mit welcher Leichtigkeit, Freude und Ausdauer sie sich bewegen. So waren wir alle auch mal!

Doch Beruf und alltägliche Routine bringen oft einseitige Belastungen in unser Leben. Wenn dann der tägliche körperliche Ausgleich fehlt, werden wir unbeweglicher und unsere Gelenke steifer.

Dies kann unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit im Laufe der Jahre beträchtlich einschränken.

Mehr Lebensqualität durch Vitalität

Damit der gesamte Organismus kraftvoll, geschmeidig und funktionstüchtig bleiben kann, brauchen unsere Muskeln und Gelenke regelmäßige Bewegung und vielseitiges Training.

Und dies am liebsten achtsam und mit einem zarten freundlichen Lächeln auf den Lippen.

All dies ist die Basis für Zellerneuerung, Regeneration und unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.



Ganzheitlich bewegen mit EasyYoga

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Körper aufmerksam und wohlwollend wahrzunehmen und sich in Ihrem ganz persönlichen Atemrhythmus zu bewegen.

Dabei achten wir auf eine gesunde abwechslungsreiche Mischung von Übungen. Wir fordern unsere Beweglichkeit und Kraft heraus, aber beachten dabei unsere persönlichen Grenzen.

Auf diese Weise können wir Dysbalancen in der Muskulatur ausgleichen und unser Wohlbefinden mehr und mehr steigern.

Kursablauf

- * Ankommen, lockern und den Alltag abschütteln
- * Verhärtungen lösen und Kraft aufbauen
- * Spielerisches Training auf dem Fitnessball
- * Selbstbehandlungen von Schulter-, Arm- und Beinmuskeln
- * Achtsames Dehnen, ausruhen und entspannen

