

## Polarity Selbstbehandlung

Die Lebensenergie in Schwung bringen und inneres Gleichgewicht finden.

In diesem Kurzworkshop können Sie Ihren Körper einmal *anders wahrnehmen* als im Alltag. Durch wohltuende einfühlbare Berührungen können *Sie* sich selbst etwas Gutes zu tun.

Jeder von uns hat heilsame Kraft in seinen Händen und diese können wir regelmäßig für unser Wohlbefinden nutzen, wenn wir wissen wie.

Durch das gezielte Halten bestimmter Körperpole erreichen wir, dass die feinen Nervenimpulse zur Ruhe kommen und sich Entspannung im Körper ausbreiten kann.

**Termine:** 16.02. & 27.04.2022,  
19:00 - 21:00 Uhr, Beitrag: jeweils 20€

**Die Termine finden online statt.**

Weitere Infos unter: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

### Polarity Gesundheitszentrum

Anmeldung:

Telefon: 06190-930862

E-Mail: [kornelia.kilb@polarity.de](mailto:kornelia.kilb@polarity.de)

Infos im Web: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

Rossertstraße 100  
65795 Hattersheim



## Polarity Selbstbehandlung

Die Lebensenergie in Schwung bringen und inneres Gleichgewicht finden.

In diesem Kurzworkshop können Sie Ihren Körper einmal *anders wahrnehmen* als im Alltag. Durch wohltuende einfühlbare Berührungen können *Sie* sich selbst etwas Gutes zu tun.

Jeder von uns hat heilsame Kraft in seinen Händen und diese können wir regelmäßig für unser Wohlbefinden nutzen, wenn wir wissen wie.

Durch das gezielte Halten bestimmter Körperpole erreichen wir, dass die feinen Nervenimpulse zur Ruhe kommen und sich Entspannung im Körper ausbreiten kann.

**Termine:** 16.02. & 27.04.2022,  
19:00 - 21:00 Uhr, Beitrag: jeweils 20€

**Die Termine finden online statt.**

Weitere Infos unter: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

### Polarity Gesundheitszentrum

Anmeldung:

Telefon: 06190-930862

E-Mail: [kornelia.kilb@polarity.de](mailto:kornelia.kilb@polarity.de)

Infos im Web: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

Rossertstraße 100  
65795 Hattersheim



## Polarity Selbstbehandlung

Die Lebensenergie in Schwung bringen und inneres Gleichgewicht finden.

In diesem Kurzworkshop können Sie Ihren Körper einmal *anders wahrnehmen* als im Alltag. Durch wohltuende einfühlbare Berührungen können *Sie* sich selbst etwas Gutes zu tun.

Jeder von uns hat heilsame Kraft in seinen Händen und diese können wir regelmäßig für unser Wohlbefinden nutzen, wenn wir wissen wie.

Durch das gezielte Halten bestimmter Körperpole erreichen wir, dass die feinen Nervenimpulse zur Ruhe kommen und sich Entspannung im Körper ausbreiten kann.

**Termine:** 16.02. & 27.04.2022,  
19:00 - 21:00 Uhr, Beitrag: jeweils 20€

**Die Termine finden online statt.**

Weitere Infos unter: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

### Polarity Gesundheitszentrum

Anmeldung:

Telefon: 06190-930862

E-Mail: [kornelia.kilb@polarity.de](mailto:kornelia.kilb@polarity.de)

Infos im Web: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

Rossertstraße 100  
65795 Hattersheim



## Basische Ernährung

Entsäuern und Entschlacken  
Gewicht regulieren und  
Vitalreserven aufbauen

**Vitale Ernährung** ist ein wichtiger Aspekt in unserem Leben, wenn es um unsere Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit geht.

### Impulsvortrag:

- \* Wieso eigentlich Basen-Fasten?
- \* Wie funktioniert unsere Verdauung?
- \* Das „Säure-Basen-Gleichgewicht“
- \* Nahrungsmittel oder Lebensmittel?
- \* Was sind Vitalstoffe?
- \* Vitalstoffreiche und leicht verdauliche Mahlzeiten zubereiten
- \* Das stufenweise Basenfasten in der Polarity Therapie

Probieren Sie doch einfach mal den wohl-tuenden Effekt des Polarity Fastens aus. Wählen Sie für den Beginn drei Tage aus, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten können. Faulenzen, Spazierengehen, Ruhen und Schlafen ganz nach Lust und Laune.

Der Termin findet online statt.

**Mittwoch, 23.02.2022 19:00 - 21:00 Uhr**

Beitrag 20 €

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

## Basische Ernährung

Entsäuern und Entschlacken  
Gewicht regulieren  
und Vitalreserven aufbauen

**Vitale Ernährung** ist ein wichtiger Aspekt in unserem Leben, wenn es um unsere Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit geht.

### Impulsvortrag:

- \* Wieso eigentlich Basen-Fasten?
- \* Wie funktioniert unsere Verdauung?
- \* Das „Säure-Basen-Gleichgewicht“
- \* Nahrungsmittel oder Lebensmittel?
- \* Was sind Vitalstoffe?
- \* Vitalstoffreiche und leicht verdauliche Mahlzeiten zubereiten
- \* Das stufenweise Basenfasten in der Polarity Therapie

Probieren Sie doch einfach mal den wohl-tuenden Effekt des Polarity Fastens aus. Wählen Sie für den Beginn drei Tage aus, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten können. Faulenzen, Spazierengehen, Ruhen und Schlafen ganz nach Lust und Laune.

Der Termin findet online statt.

**Mittwoch, 23.02.2022 19:00 - 21:00 Uhr**

Beitrag 20 €

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

## Basische Ernährung

Entsäuern und Entschlacken  
Gewicht regulieren  
und Vitalreserven aufbauen

**Vitale Ernährung** ist ein wichtiger Aspekt in unserem Leben, wenn es um unsere Gesundheit, Lebensfreude und Zufriedenheit geht.

### Impulsvortrag:

- \* Wieso eigentlich Basen-Fasten?
- \* Wie funktioniert unsere Verdauung?
- \* Das „Säure-Basen-Gleichgewicht“
- \* Nahrungsmittel oder Lebensmittel?
- \* Was sind Vitalstoffe?
- \* Vitalstoffreiche und leicht verdauliche Mahlzeiten zubereiten
- \* Das stufenweise Basenfasten in der Polarity Therapie

Probieren Sie doch einfach mal den wohl-tuenden Effekt des Polarity Fastens aus. Wählen Sie für den Beginn drei Tage aus, die Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen gestalten können. Faulenzen, Spazierengehen, Ruhen und Schlafen ganz nach Lust und Laune.

Der Termin findet online statt.

**Mittwoch, 23.02.2022 19:00 - 21:00 Uhr**

Beitrag 20 €

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