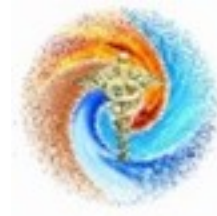


„Hilfe zur *Selbst*Hilfe!“



POLARITY EasyYoga - Yoga mal anders!

Gruppen - Einzelcoaching - Onlinekurse

Unsere Ziele:

Mit einer achtsamen schmunzelnden Haltung lockern wir uns von Kopf bis Fuß. Wir lösen Verhärtungen, dehnen einfühlbar verkürzte Muskeln, kräftigen den ganzen Körper und lernen uns zu entspannen.

Auf diese Weise können wir Dysbalancen der Muskulatur ausgleichen und wieder in unsere Mitte kommen. Im Rhythmus des Atemstroms aktivieren wir das freie Fließen unserer Lebensenergie und steigern so unser Wohlbefinden.

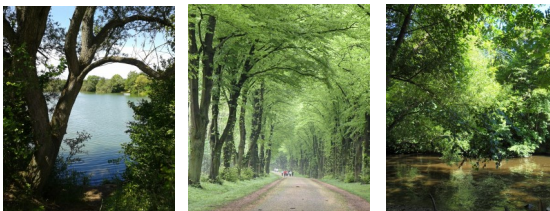
Gesunde Körperhaltung und beschwingtes Gehen sind die Basis für alle anderen Yogaübungen.



Tages-Events rund um Hattersheim

Beschwingtes Gehen und POLARITY EasyYoga

- ♥ Rhythmisches Gehen macht heiter
- ♥ Kraftvolle dynamische Übungen entladen aufgestaute Spannungen
- ♥ Leichtigkeit und Heiterkeit aktivieren unsere Glückshormone
- ♥ Achtsame Atemübungen bringen uns in unsere Mitte



Gesundheit erleben

Mein Name ist Kornelia Kilb

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Körpertherapeutin (Ausbildung in Physiotherapie). Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 30jähriger Praxis als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin erworben habe.

Mein ganzheitlicher Ansatz basiert auf

- * Ganzheitlicher Körpertherapie (Polarity - & Craniosakral-Therapie)
- * Somatic Experiencing - SE körperzentrierte Traumabewältigung

Mein Angebot

- * Einzelbehandlungen
- * POLARITY EasyYoga Therapie
- * **Achtsamkeit und Meditation**
- * Vorträge, Workshops & Events
- * Persönliche Beratung & Coaching

Bestellen Sie unsere Meditations-CD und die POLARITY EasyYoga DVD

Polarity Gesundheitszentrum

Rossertstraße 100, 65795 Hattersheim
Telefon 06190/930862

www.polarity.de

Somatic Experiencing Körperzentrierte Traumabewältigung &

POLARITY EasyYoga



Vorträge & Events

Workshops & Coaching

Ganzheitliche Körpertherapie

Somatic Experiencing - SE

Körperzentrierte Traumabewältigung

Somatic Experiencing basiert auf **Peter Levine**s jahrzehntelanger klinischer Forschung über das „Wesen von Stress und Trauma“ und der angeborenen Fähigkeit des Körpers zur **Selbstregulation**.

Der sich selbst regulierende Körper verfügt über aufbauende Kräfte und ein Heilungspotential, das die Lösung von inneren festgehaltenen Sorgen, Panik, Hilflosigkeit, anhaltenden Stress und Traumata unterstützen kann. Dies ist der Schlüssel für das Wiederherstellen unseres inneren Gleichgewichts und geistig körperlicher Gesundheit.

Ein Trauma ist weder ein psychisches Problem noch eine Krankheit. Ein Trauma ist eine menschliche Erfahrung, die verursacht wird, wenn feststeckende Energie nicht gelöst und die körperlich-emotionalen Reaktionen auf ein verletzendes Ereignis nicht verarbeitet werden konnten.

Wenn wir etwas erleben das uns Angst macht, uns schockiert, überwältigt, überfordert und völlig stresst, reagiert unser Körper mit natürlichen Abwehr- und Schutzmechanismen, mit „Überlebensinstinkten“, die uns aus der jeweiligen Situation heraushelfen können.

Ist dies jedoch aus irgendwelchen Gründen nicht möglich, kann es sein, dass wir in diesen schmerzlichen Ereignissen stecken bleiben. Die Überlebens-Emotionen von Wut, Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit können immer wieder aktiviert werden, obwohl die Situation schon längst vorüber ist.



Werden diese hohen inneren Erregungszustände nicht wieder „entladen“, kommt es langfristig zur Schwächung unserer Widerstandskräfte und wir bleiben im Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus gefangen.

Solche Ereignisse können beispielsweise Operationen, Unfälle, Probleme in der Partnerschaft, schmerzvolle Trennungen, Verlust durch Tod, Übergriffe und Gewalt in der Kindheit gewesen sein.

In einem sicheren Umfeld und mit der „*Macht der Freundlichkeit*“ (P. Levine) können KlientInnen lernen, die wortlosen Mitteilungen des eigenen Körpers aufzuspüren und wahrzunehmen.

Durch eine achtsame Begleitung durch diesen Lernprozess, können sich unangenehme körperlich-emotionale Empfindungen entfalten und nach und nach behutsam entladen werden. Dabei bilden diese körperlichen Reaktionen und Entladungen den Kern der Selbstregulation und Resilienz.

Gute Gefühle, Lebendigkeit und Selbstvertrauen gewinnen wieder die Oberhand. Diese im Organismus innewohnende angeborene Fähigkeit, unsere Gesundheit und unser Gleichgewicht wieder **selbst** herzustellen, haben alle Menschen.

Polarity Therapie Dr. Randolph Stone

Diese ganzheitliche Methode hat das Ziel, Blockaden im Fluss der Lebensenergie aufzuspüren und zu lösen. Gesundheit beginnt in unserem Denken und mündet in Handlungen, die uns wohl tun.

Zur Ganzheitlichkeit gehören

- * Achtsame und bewusste Lebensführung
- * POLARITY EasyYoga
- * Bewusste Ernährung (basische Reinigungskuren)
- * Begleitende Gespräche und Reflektionen



Im Mittelpunkt dieser Methode stehen die **Ganzkörperbehandlungen**, die je nach Ursache von Spannungen und Schmerzen sanft oder dynamisch tiefenwirksam gelöst werden können.

Craniosakraltherapie Franklyn Sills

Diese **sanfte** biodynamische Behandlungsmethode findet in meditativer Ruhe statt und wirkt **tiefenentspannend**. Diese achtsame Therapieform aktiviert und unterstützt die Selbstheilungsmechanismen des Menschen. Dabei werden die innersten Strukturen von Kopf, Wirbelsäule und Kreuzbein behandelt.

Unterstützend nach

Stürzen,
Unfällen,
Operationen,
bei Schlaflosigkeit
und bei Stress-
symptomen.

