

Die Kraft der „Fünf Elemente“

Die wohltuende Wirkung von Polarity ist einzigartig. Das Nervensystem wird beruhigt, Spannungen gelöst, Ärger und Verstimmungen abgeschüttelt und der gesamte Körper kommt wieder ins Gleichgewicht - von Kopf bis Fuß.

Auf diese Weise können wir **Dysbalancen** in der Muskulatur **achtsam lockern, lösen und ausgleichen** und Wohlbefinden und Geschmeidigkeit steigern.

Frühlingszauber: 29. 04. + 9.05.2023

Herbstzauber: 14. u. 28.10.2023

Flotter Spaziergang & Polarity EasyYoga

Samstags 14 - 18:00 Uhr, Beitrag: je 38 €



Route:

Main, Wäldchen, Schwarzbach, Rosarium, Wasserwerkchaussee, Bolzplatz und See.

An schönen Plätzen entlang des Weges, praktizieren wir leichtes Polarity Yoga und laden uns und unseren Körper dabei mit frischer Lebensenergie und Vitalkraft auf.

Kurszeiten:

Dienstag & Donnerstag 10:00 - 11:30

Findet bei gutem Wetter auf dem Bolzplatz statt

Montag 19:00 - 20:30

Dienstag 18:00 - 19:30

Kursgebühr:

10-Wochen Kurs à 1,5 Std. 150 €

Einzelstunde (à 1,5 Std) 18 €

1 Schnupperstunde ist kostenlos

Polarity EasyYoga ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ für **Jung und Alt**. Es ist bestens dafür geeignet, Gesundheit vorbeugend zu erhalten oder wieder aufzubauen. Die Übungen sind sehr vielseitig und alltagstauglich.

Bestellen Sie unsere Meditations-CD & POLARITY EasyYoga DVD

Polarity Gesundheitszentrum

65795 Hattersheim - Okriftel

Rosertstraße 100

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

www.polarity.de

Yoga

mal ganz anders

Hilfe zur Selbsthilfe



Heitere Lockerungsübungen
Sanfte Kräftigung aller Muskeln

Achtsames Dehnen

Entspannungsübungen

Mein Name ist Kornelia Kilb

(geb. 1958)



Ich bin ganzheitliche Körpertherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 1991 bin ich selbständig in freier Praxis tätig.

Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in dieser Zeit als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin erworben habe. Mein ganzheitlicher Ansatz basiert auf Polarity, Craniosacraler Therapie und körperzentrierter Traumabewältigung mit Somatic Experiencing SE.

Bewegung und Gesundheit

Damit der gesamte Organismus kraftvoll, funktionstüchtig und geschmeidig bleiben kann, brauchen Muskeln und Gelenke regelmäßige Bewegung und vielseitiges Training. Dies ist die Basis für Zellerneuerung, Regeneration, körperliches und seelisches Gleichgewicht.



Was ist das Besondere?

Polarity aktiviert die feinen Energieströme des Körpers und bewirkt, dass unsere Lebensenergie immer freier strömen kann.



Alltagstaugliche Übungen

Beruf und alltägliche Routine bringen oft einseitige Belastungen mit sich, die wir jedoch gezielt mit 2/3 Übungen ausgleichen können.

Nach gebückter Haltung im Garten, langer Arbeit am Schreibtisch, dem Fensterputzen oder Tragen schwerer Taschen, können mobilisierende Übungen Verspannungen und Steifheit schnell wieder lockern und lösen.



Kursablauf

- * Lockern, mobilisieren, den Alltag abschütteln
- * Training der aufrechten Körperhaltung
- * Lockerung und Lösung des Zwerchfells
- * Aufbau von Kraft und Ausdauer
- * Lösung von Anspannungen
- * Selbstbehandlungen von Schulter-, Arm- und Beinmuskeln
- * Achtsames Dehnen aller großen Gelenke
- * Ausruhen und entspannen

Darüber hinaus können eine gesunde Körperhaltung und das Training der „starken Mitte“ dazu beitragen, dass bestimmte Beschwerden zukünftig gar nicht erst auftauchen.

Schon nach einigen Stunden kannst Du Dich leichter, lockerer, vitalisierter und ausgeglichener fühlen.

