

Die Kraft der „Fünf Elemente“

PolarityYoga aktiviert den freien Fluss der Elemente im Körper und schafft Ausgleich und Gleichgewicht. Diese Übungen unterstützen die Lösung von seelischen und körperlichen Problematiken, regen die feinstofflichen Energieströme an und regulieren sowohl Muskulatur als auch Nervensystem. Auf diese Weise können wir

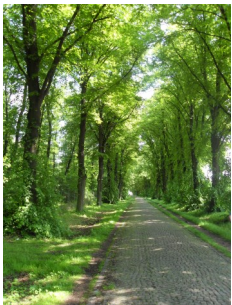
- Dysbalancen in der Muskulatur lockern, lösen und ausgleichen
- und Flexibilität, Wohlbefinden und Geschmeidigkeit steigern.

Polarity EasyYoga in der Natur

Frühlingserwachen: 27. April 2024
Samstags 14 - 18:00 Uhr
Beitrag: 38 €

Route: Main, Wäldchen, Schwarzbach, Rosarium, Wasserwerk, Bolzplatz und See.

An schönen Plätzen pausieren wir, tanken reichlich frische Lebensenergie und gute Laune und praktizieren EasyYoga.



Kurszeiten:

Dienstag + Donnerstag
10:00 - 11:30
Montag 18:30 - 20:00
Dienstag 17:30 - 19:00

Kursgebühr:

10-Wochen Kurs à 1,5 Std. 160 €
Einzelstunde in der Gruppe (à 1,5 Std) 19 €

Die erste Stunde in der Gruppe ist kostenlos



Ganzheitliche Hilfe zur Selbsthilfe für Jung und Alt

Die Übungen beruhen auf der Polarity Therapie, Achtsamkeit, Prinzipien des Ayurveda und ganzheitlicher Physiotherapie. Diese Methode ist geeignet für alle - die ihre Gesundheit selbstbestimmt fördern möchten. Dieses Yoga ist vielseitig, alltagstauglich und hat nichts mit asketischen Verdrehungen zu tun. Versprochen!

Bestellen Sie unsere Meditations-CD & POLARITY EasyYoga DVD

Polarity Gesundheitszentrum

65795 Hattersheim - Okriftel
Rossertstraße 100
Tel.: 06190/930862 Mobil 0173/831 28 37

www.polarity.de

Polarity Yoga

Yoga mal ganz anders!



Lockere Dich



Kräftige Dich



Dehne Dich



Entspanne Dich

Mein Name ist Kornelia Kilb

(geb. 1958)

In meiner 35-jährigen Erfahrung als Therapeutin, Ausbilderin und Kursleiterin habe ich Menschen aller Altersgruppen bei ihren Entwicklungsprozessen begleitet und in der alltäglichen EasyYoga Praxis geschult.

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 Physiotherapie, Polarity und Craniosacraler Therapie und körperzentrierter Traumabewältigung: Somatic Experiencing SE.



Bewegung und Gesundheit

Wir brauchen einen Organismus der kraftvoll, funktionstüchtig und geschmeidig ist und bleibt. Dafür brauchen unsere Muskeln und Gelenke regelmäßige Bewegung und ein vielseitiges Training. Dies ist der Schlüssel für die Zellerneuerung und Regeneration und das körperliche und seelische Gleichgewicht.



Was macht Polarity EasyYoga einzigartig

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



Alltagstauglich - Hilfe zur Selbsthilfe

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.

Probiere es aus!

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

