

## 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.

**Frühlingserwachen** 25.04.2025  
Samstags 14 - 17:30 Uhr  
Beitrag: je 38 €

Flotter Spaziergang & Polarity EasyYoga

### Route:

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



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

## Kurszeiten:

Dienstag & Donnerstag 10:00 - 11:30  
Ab Mai (morgens) bei gutem Wetter draußen  
Montag 18:30 - 20:00  
Dienstag 18:00 - 19:30

## Kursgebühr:

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

1 Schnupperstunde 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!

Demnächst erscheint das  
**Polarity EasyYoga (Hör-)Buch**  
Bestellen Sie auch die Meditations-CD  
& die POLARITY *EasyYoga* DVD

## Polarity Gesundheitszentrum

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

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

# Yoga

mal ganz anders!



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 Physiotherapie, Polarity und Craniosacraler Therapie und körperzentrierter Traumabewältigung: 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.



## 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.

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

