

## „Hilfe zur Selbsthilfe!“

### POLARITY EasyYoga

Yoga mal ganz anders!

Achtsam und freundlich beachten wir beim Üben die persönlichen Grenzen. Im Atemrhythmus trainieren wir Beweglichkeit, Flexibilität und Kraft. Auf diese Weise können wir Dysbalancen der Muskulatur ausgleichen und unser Wohlbefinden steigern.



<b>Montag - Donnerstag</b>	10.30 Uhr - 12:00 Uhr
<b>Montagabend</b>	19:00 Uhr - 20:30 Uhr
<b>Dienstagabend</b>	18:30 Uhr - 20:00 Uhr

### Events in der Rhön

Laufen und EasyYoga

Herbst: 27.-29.09.2019

Frühjahr: 16.-19.04.2020



### Entspannung und Meditation

Ruhe finden und Kraft auftanken

Achtsame Wahrnehmungsübungen und Atemmeditationen lassen uns körperlich, seelisch und geistig zur Ruhe kommen.

**Freitags:** 19.30 - 21:00 Uhr

**Termine:** 30.08., 13.09., 11.+ 25.10., 08.+ 29.11., 20.12., 3. Januar 2020



## Gesundheit erleben

### Mein Name ist Kornelia Kilb

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



Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 30 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin erworben habe.

### Mein ganzheitlicher Ansatz basiert auf

- \* Polarity Therapie
- \* Craniosacraler Biodynamik und
- \* Somatic Experiencing SE
- \* körperzentrierte Traumabewältigung
- \* Gesprächstherapie

Bestellen Sie unsere Meditations-CD  
und die POLARITY EasyYoga DVD



**Polarity Gesundheitszentrum**  
Rossertstraße 100, 65795 Hattersheim  
Telefon 06190/930862  
[www.polarity.de](http://www.polarity.de)

## Ganzheitliche Physiotherapie und Somatic Experiencing Körperorientierte Traumabewältigung



Einzelbehandlungen  
Meditationsabende  
Vorträge und Workshops  
Laufende POLARITY EasyYoga Kurse

## Somatic Experiencing - SE

### Körperzentrierte Traumabewältigung

Somatic Experiencing basiert auf Peter Levines 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 Traumatas unterstützen kann.

Dies ist der Schlüssel für das Wiederherstellen unseres inneren Gleichgewichts und geistig und 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 aktiven Abwehr- und Schutzmechanismen, 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.

Mit der „*Macht der Freundlichkeit*“ (P. Levine) können KlientInnen in einem sicheren Umfeld 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. R. Stone

Polarity basiert auf dem Verständnis, dass Energie die Grundlage allen Lebens ist und sich in Form von Gedanken, Gefühlen und Materie (Körper) manifestiert. **Der freie Fluss dieser Lebensenergie** ist Grundlage für Gesundheit, Harmonie und Ganzheit.

Im Mittelpunkt der Methode steht die **Körperbehandlung**. Hierbei sind die Prinzipien der **energetischen Osteopathie** und des **Ayurveda** Grundlagen für das Erforschen und Lösen von Beschwerden/Blockaden.



In einem vertrauensvollen wertschätzenden Raum können wir Wohlbefinden und Gesundheit achtsam und gezielt aufbauen. **Gespräche, Polarity Übungen und Polarity Ernährung** wirken noch ergänzend.

## Craniosacraltherapie Franklyn Sills

Dieses **biodynamische** Craniosacral-Modell orientiert sich an der **Gesundheit** im menschlichen Körper. In einer achtsamen und ruhigen Atmosphäre werden Schlüsselbereiche des Craniosacralen Systems (Kopf, Wirbelsäule, Kreuzbein) sanft berührt und gehalten.

Dieser Raum der Stille und Konzentration ermöglicht, dass sich die „**Vitalen Kräfte - die Potency**“ eines Menschen und sein **innewohnender Heilungsplan** frei entfalten können. Diese Behandlungen wirken **tiefenentspannend**.

