

# POLARITY Einführungsseminar

Samstag: 18.11.2017 09:30-19:30 Uhr

Sonntag: 19.11.2017 10:00-14.30 Uhr

WO: Rossertstraße 100, 65795 Hattersheim,  
Telefon: 06190/93 08 62 mobil: 0173/8312837

## Was erwartet Sie?

### Informationen, Demos und praktische Übungen

1. Achtsamkeit und Präsenz: Geleitete Achtsamkeitsmeditation
2. POLARITY EasyYoga – „Easy Stretching Postures for Health and Beauty“  
Basisübungen Dr. Stones:  
Pyramide, Holzhacker, Hocke
3. Polarity Prinzipien:  
Was ist Energie?  
Lebensenergie muss immer frei fließen können  
Pulsation und Rhythmus  
Plus-, Minus- und Neutralpole im Körper  
Entstehung der Energiezentren  
die fünf Elemente
4. Wahrnehmungsübungen:  
den eigenen Energieflusses erforschen und spüren lernen  
Energie spüren in Partnerarbeit
5. Behandlung:  
die Chakras erfühlen und eine Harmonisierung anregen  
die Körperpole: - Kopf, Schultern, Arme, Becken und Beine -  
ausgleichen
6. Raum für Feedback und Fragen
7. Ausblick auf die Ausbildung