

Hilfe zur SelbstHilfe

Yoga mal ganz anders!



Ein rhythmisches Training für Muskeln und Gelenke, das die Leistungsfähigkeit der Organe auf einem gesundem Niveau erhält, ist wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Mit Spaß an der Bewegung können wir geschmeidiger, kraftvoller und entspannter sein.

In einer freundlichen Haltung arbeiten wir an den persönlichen Grenzen. Wir erforschen, was gut tut und erkennen, was zu viel ist.

Dabei sind eine gesunde Körperhaltung genauso wichtig wie das achtsame Spüren des Atems.

Bestellen Sie unsere Meditations-CD & POLARITY EasyYoga DVD

www.polarity.de

Die Workshops

Termine 2017

09.-10. Sept.

07.-08. Okt.

25.-26. Nov.

Kurszeiten:

Samstag

10:00—18:30 Uhr

Sonntag

10:00—14:00 Uhr

Kursgebühr:

95 €

Gruppengröße:

10 Personen

Regelmäßige Wochenkurse

Montag bis Donnerstag

10:30-12:00

Montag

19:00-20:30

Dienstag

18:30-20:00

Polarity Gesundheitszentrum

65795 Hattersheim—Okriftel

Rossertstraße 100

Telefon 06190-930862 Mobil 0173/831 28 37

www.polarity.de

Yoga mal ganz anders!

POLARITY EasyYoga

Workshop



Locker, luftig, leicht
bewegt, gelöst und gedehnt



Mein Name ist Kornelia Kilb (geb. 1958)

Ich bin ganzheitliche Körpertherapeutin und Mutter von 4 erwachsenen Kindern.

Als Physiotherapeutin sammelte ich Erfahrungen in unterschiedlichen Kliniken Deutschlands. Seit 1991 bin ich selbständig in freier Praxis tätig.

Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 25 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin in Polarity Therapie erworben habe.

Aktuelle Kursangebote für Wochenkurse, Weiterbildungen und Ausbildungen finden Sie unter:

www.polarity.de

Kostenlose Informationsgespräche sind jederzeit möglich

Samstag: Spaß und Herausforderung

- Ankommen und persönliche Bedürfnisse äußern
- Spielerisch lockern und Spannungen entladen
- In die Kraft kommen und Vitalität aufbauen
- Spaß haben mit dem Fitnessball
- Lösen von Verhärtungen mit sanfter Selbstbehandlung
- Weicher und beweglicher sein durch sanftes leichtes Dehnen von Muskeln und Gelenken
- Entspannung, Achtsamkeit und Meditation

Sonntag: „Help Yourself“ Programme

- ⇒ Für morgens und/oder abends
- ⇒ Für Büro und Haushalt
- ⇒ Für den Spaziergang
- ⇒ Für die Warteschlange an der Kasse

Oft genügen schon ein paar Minuten täglich!

Ziele des EasyYoga Workshops

In diesen zwei Tagen haben können Sie herausfinden, was Ihr Körper braucht, um sich besser lockern, kräftigen und erholen zu können.

Wir haben genügend Zeit, ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse und Fragen eingehen zu können.

Das Programm am Samstag ist vielseitig und wird auf Ihre Befindlichkeiten eingehen: „Kopf bis Fuß“ - Sozusagen EasyYoga!

Der Sonntag bietet den Raum, damit wir gemeinsam individuelle Programme zusammenstellen können für Ihren ganz persönlichen Alltag.

