

## Das Polarity Institut

### Was ist Polarity Therapie ?

Polarity ist eine ganzheitliche Therapie, die von Dr. R. Stone entwickelt wurde. Diese komplementäre Methode hat das Ziel, die Ursachen von Erkrankungen, Unwohlsein, Spannungen und Disharmonien zu ergründen und zu lindern. Mithilfe von therapeutischen Gesprächen, liebevoller einfühlsamer Achtsamkeit, Polarity-Yoga, bewusster Ernährung und Körper-Energie-Arbeit, können Blockaden aufgelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

### Das Polarity Institut bietet an:

- Einzelbehandlungen in Polarity und Craniosacraltherapie
- Kurse: Polarity Yoga, Vitaltraining, liebevolle Achtsamkeit & Meditation
- Ernährung & Reinigungskuren
- Polarity Ausbildungen, Weiterbildungen und Studientage
- Trainings in „Gewaltfreier Kommunikation“ (M. Rosenberg)
- Stressbewältigung, Stressbearbeitung & Burn-Out Prävention
- Ganzheitliches Ziel- und Zeitmanagement
- Einführungen in die Prinzipien des Denkens, Sprechens und Handelns

### Termine 2012

Freitags: 19.00-20.30 Uhr  
6.+27.1., 24.2, 16.3., 13.4.,  
11.5.,8.6., 6.7., 3.8., 14.9., 19.10.,  
30.11. + 21.12.2012

Kosten: **Pro Abend 10,00 €** Der Einstieg ist jederzeit möglich.

### Mein Name ist Kornelia Kilb.

Als Physiotherapeutin erforsche ich nun seit 25 Jahren Gesundheit und Selbstheilungsprinzipien. Polarity ist für mich eine Kunst der Berührung auf allen Ebenen. Hier verbinden sich Bewusstseinsentwicklung mit den Prinzipien der Selbstheilung.

Hier und jetzt präsent zu sein, ist für mich eine Lebenskunst und gleichzeitig die Grundlage für mein Leben. Die einfühlsame menschliche Begegnung liegt mir sehr am Herzen. In einem liebevollen Lebensraum fällt es leichter in Einklang mit sich selbst, mit der Natur und mit der Umwelt zu leben.



**Polarity Institut**  
Rossertstr.100  
65795 Hattersheim  
Tel.: 06190 - 930862  
Web: [www.polarity.de](http://www.polarity.de)  
Email: [info@polarity.de](mailto:info@polarity.de)



## Atmung, Achtsamkeit & Meditation

Ruhe und Stille finden



## Mit Liebe atmen - liebevolle einfühlsame Achtsamkeit

### Liebevolle einfühlsame Achtsamkeit

Nehme dir täglich Zeit für dich selbst, in der du dich in Ruhe und Stille nach innen wendest. Komme dir selbst auf diese natürliche Weise wieder näher. Lausche in dein Inneres und verbinde dich mit deinen inneren Empfindungen und Bedürfnissen. Alles darf sein, wie es gerade ist.

### Sei in der Gegenwart, im Hier und Jetzt

Wenn du dein Bewusstsein liebevoll nach innen lenkst, bemerkst du mehr und mehr, was sich hinter den lärmenden Gedanken befindet. Du kommst in Kontakt mit deinem innersten Wesen, das unter all deinen Sorgen und Ängsten verborgen ruht wie ein Schatz. Hier kannst du innere Ruhe finden.



### Deine innere Kraftquelle

In der Ruhe und Stille kannst du eintauchen in deinen inneren Raum der Heilung. Hier ruht deine Quelle. Sie ist voller Liebe, Frieden, Freude, Harmonie und Stille. Sie spendet Lebenskraft, Einsichten und gibt dir Antworten auf deine Fragen. Sie wartet nur darauf, von dir entdeckt zu werden.

### Mit Liebe atmen

Dein Atem verbindet dich mit deinem Körper, deinem Bewusstsein und mit deinem Leben. Er ist immer da, auch wenn du nicht bei ihm bist. Dein Atem ist wie eine Welle, die kommt und geht. Erlaube dir nun mit jedem Atemzug noch liebevoller, freundlicher, gütiger und milder zu atmen. Atme mit Liebe, Atemzug für Atemzug.

### Beruhige deinen Geist

Deine Gedanken kommen und gehen wie Wellen. Erforsche sie neugierig. Bemerke, wie allein durch deine liebevolle Aufmerksamkeit mehr Ruhe in dir einkehrt. Beobachte, wie Gedanken entstehen und wieder vergehen. Bemerke es und lasse sie weiterziehen.



### Die Pause zwischen den Gedanken

Je langsamer dein Geist wird, desto klarer bemerkst du die Pausen zwischen den einzelnen Gedanken. Und nun kann etwas auftauchen, das du vorher nicht gefühlt hast: Stille. Stille ist immer da. Sie ist immer da gegenwärtig, wo auch dein innerstes Wesen ist.

## Die Wertschätzung deines Körpers

### Lasse deinen Geist nach Hause

**kommen.** Nehme dir die Zeit, bewusst in deinen Körper zu fühlen. Wie sitzt du? Wie stehst du? Erlaube dir, mit deinem Bewusstsein in den Körper zu sinken. Welche Empfindungen nimmst du wahr? Welche Bedürfnisse tauchen auf? Nehme alles liebevoll an.

### Dein Wohlfühlort im Körper

Finde jeden Tag aufs Neue einen Bereich in deinem Körper in dem du dich sicher, wohl und heil anfühlst. Verbinde dich mit diesem wohligen Ort und lasse diese angenehmen Empfindungen auch in andere Körperbereiche strömen.

### Erlaube dir, dein Herz zu öffnen

Lenke deine liebevolle einfühlsame Aufmerksamkeit in die Mitte deiner Brust. Nehme wahr, wie jeder liebevolle Atemzug deine Brust weitet. Fühle jetzt in dein Herz. Erlaube deinem Herzen sich zu öffnen, so weit es im Moment möglich ist. Nehme es einfach wahr. Alles darf sein wie es ist. Fühle, wie eine sanfte warme Welle aus deinem Herzen strömt und sich ausbreitet.

