

Lenken oder gelenkt werden?

Wie sieht es in Ihrem Alltag aus?

Rotieren Sie manchmal im Hamster-
rad? Dann ist es höchste Zeit, die Rou-
tine zu unterbrechen.

Sie haben es in der Hand. Sie können
täglich Ihre Gesundheit und Vitalität
fördern und lernen, etwas für Ihr per-
sönliches Wohlbefinden zu tun.

Nutzen Sie die Chance und setzen neue
Impulse und Ideen in Ihr alltägliches
Leben. Schon 10 Minuten regelmäßige
Übungspraxis steigern langfristig Ihre
Lebensfreude und Lebensqualität.

Das Polarity Institut bietet an:

- Polarity und Craniosacraltherapie
- Polarity Yoga, Vitaltraining, liebe-
volle Achtsamkeit & Meditation
- Ernährung & Reinigungskuren
- Polarity Ausbildungen, Weiterbil-
dungen und Studientage
- „Gewaltfreie Kommunikation“ (M.
Rosenberg)
- Stressbewältigung, Stressbearbei-
tung & Burn-Out Prävention
- Ganzheitliches Ziel- und Zeitma-
nagement
- **Kompass-Seminare:** Denken,
Fühlen, Sprechen und Handeln



Laufende Kurse

Montag: 19-20:45 Uhr

Dienstag/Donnerstag: 10-11.45 Uhr

Kosten: 10 Wochen: 90,00 € .

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 gleich-
zeitig die Grundlage für mein Leben.
Die einfühlsame menschliche Be-
gegnung 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

email: info@polarity.de

Polarity Institut

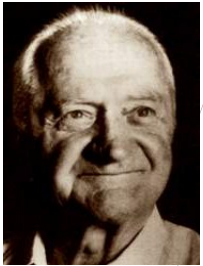
Polarity Easy-Yoga

Das leichte Yoga für den

Alltag



Das leichte Polarity Yoga



Dr. Randolph Stone (1890-1981), Osteopath, Chiropraktiker und Naturheilarzt begründete in seiner 60jährigen Pionierarbeit die Polarity Therapie. Dieses ganzheitliche Konzept dient dem Aufbau,

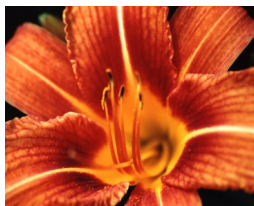
der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit .

Was ist das Besondere?

Die Polarity Yoga Übungen haben das Ziel, die feineren Energieströme zu aktivieren und auszugleichen. Dies geschieht durch ein gezieltes Dehnen, Recken und Strecken, das mit Leichtigkeit im Alltag ausgeführt werden kann.

Wie machen wir Polarity Yoga?

Das liebevolle Annehmen unseres Körpers ermöglicht uns, achtsam mit uns umzugehen. Mit einfühlsamer Präsenz können wir lernen, den Geist zu beruhigen. Und unser Bewusstsein kann dann wieder nach Hause in den Körper kommen. Das fördert innere Ruhe und Gelassenheit.



„Ich atme also bin ich“

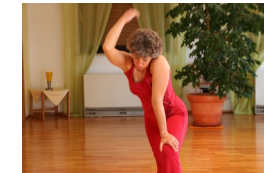
Der Atem ist die Verbindung mit unserem Bewusstsein. Wenn wir uns erlauben liebevoll und freundlich zu atmen hilft uns das, immer weicher und einfühlsamer mit uns selbst zu sein und unser innerstes Herz zu öffnen.

Wir verfeinern die Wahrnehmung und erkennen, was uns wirklich gut tut und welche Übungen wir gerade jetzt im Alltag brauchen.



Liebe, Freude und Leichtigkeit

Es ist die innere Einstellung die darüber entscheidet, wie wirkungsvoll Yoga sein kann. Mit Liebe und Heiterkeit fällt es uns leichter Bewegungseinschränkungen liebevoll anzunehmen und heiter zu üben, diese wieder aufzulösen.



Die innere Balance

Die Gesundheit unseres Körpers basiert auf der Interaktion von Rhythmen. Die Kenntnis dieser Zusammenhänge ermöglicht uns, selbst Hand anzulegen und uns so zu berühren, dass ein entstandenes Ungleichgewicht wieder harmonisiert werden kann.

Die 5 Elemente:

Äther: Hals, Kehlkopf/Stimme, Gelenke

Luft: Herz- und Kreislaufsystem, Nervensystem, Schultergürtel & Arme, Lungen, Nieren, Knöchel

Feuer: Verdauungssystem, (Solarplexus), Kopf/Augen, Oberschenkel

Wasser: Urogenitalsystem, Brust, Brüste, Herz, Becken & Geschlechtsorgane, Blase & Füße

Erde: Ausscheidung, Nacken, Dickdarm, Hüftgelenke & Knie