


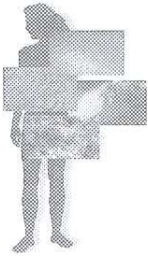
Die Zeit ist reif ... für Polarity! Inspirationen zur Öffentlichkeitsarbeit von Kornelia Kilb

»Die wichtigste Stunde in unserem Leben ist immer der gegenwärtige Augenblick, der bedeutsamste Mensch in unserem Leben ist immer der, der uns gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk in unserem Leben ist stets die Liebe.«

Lew Tolstoj



Polarity-Workshop
Die Power der 5 Elemente



Polarity Institut Frankfurt
Den Rhythmus des Körpers in Einklang bringen mit dem Alltag


Seit einigen Monaten arbeiten mein Mann Jürgen und ich jetzt gemeinsam daran, Polarity »unter die Leute« zu bringen. Sein Know-how in Sachen grafische Gestaltung hat unserem Institut in Hattersheim ein neues Auftreten nach außen ermöglicht, die Homepage wurde aktualisiert und bietet nun zusammen mit verschiedenen Flyern und Publikationen aktuelle anschauliche Informationen rund um unsere Angebote.

Im August haben wir ganz spontan ein Sommerprojekt gestartet »für Kurzentschlossene«. Die Resonanz war so groß und wir waren so glücklich und begeistert, wie viel


Interesse an Polarity wir – neben Praxis und Ausbildung – mit diesem Angebot wecken konnten, dass wir euch gern mit einem kleinen Einblick in dieses Projekt inspirieren möchten, selbst mehr Infos und vor allem auch Kurse rund um Polarity anzubieten.

Angefangen hat alles mit einem Infoabend über die Polarity Reinigungskur. Gut die Hälfte der anwesenden Mütter, Lehrer und Kindergärtnerinnen machten anschließend gleich die Kur und waren begeistert. Seitdem haben frisch gepresste Säfte Einzug gehalten in die Kinderzimmer.


Mittlerweile bieten wir dreimal jährlich eine Reinigungskur an – im Frühling, im Sommer und



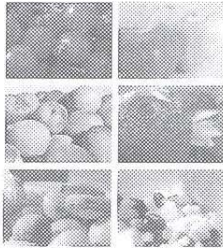
Polarity Institut Frankfurt
Mehr Vitalität für Körper und Geist



Vitaltraining



Polarity Institut Frankfurt
Mehr Vitalität für Körper und Geist



Mit der Polarity
Reinigungskur
in den Herbst

die bestimmte Organe, Gewebe, Körperhöhlen und Systeme aktivieren: Äther und Luft, Luft und Feuer, Feuer und Wasser, Wasser und Erde. Im Aufbau enthalten sind jeweils: Polarity Übungen, physiotherapeutische Übungen und Dehnungen, Informationen über Lage und Aufgaben der Organsysteme (Anatomie und Physiologie für Laien), Zilgri, neurophysiologische Entspannungsübungen und Meditation. Darüber hinaus Raum für Fragen, Fragen, Fragen ...

Unser nächstes großes Projekt wird sein, mit Polarity ins Business und Management einzusteigen, Polarity als Modell und Lebenskonzept auch diesem Lebens- und Arbeitsbereich zugänglich zu machen. Das Projekt wächst und gedeiht und erfüllt uns schon jetzt mit großer Freude.


Wir wünschen euch für eure Polarity Arbeit genauso viel Freude und Erfolg! Und wir hoffen, dass wir euch mit unseren Erfahrungen ein bisschen inspirieren können, Polarity offensiv an die Öffentlichkeit zu bringen und viele Menschen darüber zu informieren, was Polarity alles zu bieten hat!

Herzliche Grüße von Jürgen und Kornelia Kilb, Polarity Institut Frankfurt


im Herbst. Der Kurs besteht aus drei Modulen:

1. Einführung, Infos über das Verdauungssystem, Lebensmittelkombinationen, Ernährung und die 5 Elemente, Infos und Anleitung für die Kur und Polarity Yoga.
2. Erfahrungsaustausch, Körperhygiene, Polarity Yoga und Selbstbehandlung.
3. Bewusstes Einfädeln in den Alltag, Betrachtung von Ernährungsgewohnheiten und Speisplangestaltung.

Im Zuge dessen wuchs das Interesse an Polarity Yoga. So kam es, dass wir jetzt auch Polarity Yoga Intensivkurse anbieten. Diese Kurse bestehen aus vier Modulen, wobei sich jedes Modul auf eine Kombination von Elementen konzentriert,



Polarity Institut Frankfurt
Mehr Vitalität für Körper und Geist



Polarity Yoga
Intensiv