

Selbstregulation und Selbst-Heilung

Das Anwendungsspektrum von Polarity ist vielseitig. Es umfasst gleichermaßen Prävention, Nachsorge von Operationen und Traumen und gezielte Maßnahmen bei chronischen Beschwerden. Ziel ist es, unsere Gesundheit bewusst aufbauen und erhalten zu können.

Wenn unser Körper aus dem Gleichgewicht gerät, ist das der Ausdruck eines lebendigen Systems. Die auftauchenden Beschwerden signalisieren uns, dass die innere Ordnung gestört ist. Darin liegt ein tiefer Sinn, denn die Natur erschafft nichts Sinnloses und Überflüssiges.

Das Auftauchen von Symptomen ist der Beginn einer Wandlung im Leben eines Menschen. Diese zeigen uns, dass der Körper Impulse braucht, damit die gestaute Energie wieder in Fluss kommt. Fließt die Energie wieder frei wird der innere Selbstregulationsmechanismus aktiviert.

Das System kann eine Neuordnung schaffen, die mit Polarity gezielt stabilisiert wird. Mit dem Fokus auf innere und äußere Kraftquellen gewinnt der gesundende Mensch mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

Leben bedeutet im Fluss sein und Lösungen für Veränderungen und Wachstum suchen und finden.

Die Praxis der Polarity Therapie

- Die Körperbehandlung
- Die Innere Achtsamkeit
- Die begleitenden Gespräche
- Das Polarity Yoga
- Die Polarity Ernährung

Das Angebot umfasst Einzelbehandlungen, regelmäßige Kurse und Weiterbildungen für Therapeuten und Laien.

Mein Name ist Kornelia Kilb

Als Physiotherapeutin arbeite ich seit 20 Jahren mit Polarity. Polarity ist für mich weit mehr als eine ganzheitliche Therapie und Technik. Polarity ist eine Kunst der Berührung auf allen Ebenen. Hier verbindet sich Bewusstseinsentwicklung mit den Prinzipien der Selbstheilung.

Die Fähigkeit - hier und jetzt - präsent zu sein, und wahrzunehmen, wie wir in jedem Moment unseres Lebens denken, fühlen und handeln ist für mich die Basis jeder menschlichen Begegnung.

Dieser achtsame Kontakt von **Herz zu Herz** schafft einen Raum für die tiefe Verbindung mit dem eigenen Wesenskern.



Polarity Institut Kornelia Kilb

Rossertstr.100, 65795 Hattersheim

Tel.: 06190 - 930862

Web: www.polarity.de

Email: info@polarity.de

Polarity
Institut

Polarity Therapie nach Dr. Randolph Stone

Gesundheit erleben



Bewusstsein und Achtsamkeit,
Polarity Yoga, Ernährung,
Körperbehandlung

Polarity Therapie nach Dr. Randolph Stone

Gesundheit er leben

Was ist Polarity?

Polarity basiert auf dem Wissen, dass Energie die Grundlage allen Lebens ist. Sie manifestiert sich in Form von Gedanken, Gefühlen und in verdichteten Erscheinungen und Formen wie dem menschlichen Körper. Der freie Fluss dieser Lebensenergie ist Grundlage für Gesundheit, Harmonie und Ganzheit.

Ernährung und Reinigungskuren

Die Beobachtung unserer Ernährungsgewohnheiten macht uns bewusst, ob wir die Lebensenergie aufnehmen, die wir für unseren Alltag brauchen. Informationen über die Vitalstoffe der Lebensmittel erleichtern uns den kreativen Umgang mit persönlichen Bedürfnissen und dem tatsächlichen Energiebedarf unseres Körpers.

Die Polarity Reinigungskur ermöglicht dem Körper, regelmäßig zu entgiften und Ressourcen aufzubauen.



Dr. Randolph Stone (1890-1981), Chiropraktiker, Osteopath und Naturheilpraktiker, vereinigte in diesem ganzheitlichen, energieorientierten Gesundheitsmodell das Wissen von Ayurveda, der chinesischen und der alten ägyptischen Heilkunst.

Die Kunst der Berührung

Im Mittelpunkt der Polarity Therapie steht die Körperbehandlung. Die Art und Tiefe der Anwendung ist abhängig von der Symptomatik und dem Ziel, das die Klienten haben. Die Basis für das Auflösen traumatischer, mentaler und körperlicher Muster ist der vertrauensvolle Raum und der einfühlsame neutrale Kontakt, der sich zwischen Klienten und Therapeuten entwickelt.



Die Wirksamkeit von Polarity basiert auf der Kenntnis der Energie-Anatomie. Die Stauungen im Energiefluss werden wahrgenommen und mit unterschiedlichen Berührungsqualitäten gelöst und abgeleitet - von sanften ruhigen Impulsen, rhythmisch schwingenden Schaukelbewegungen bis zu kraftvollen tief einwirkenden Lösungen verkrafter Muskulatur.

Manchmal finden die Behandlungen in Stille statt und ein anderes Mal spielt der Dialog eine entscheidende Rolle. Sie können entspannend sein, innerlich berührend oder aber Kräfte mobilisierend.



Polarity Yoga

Dr. Stones „easy stretching postures“ bestehen aus einfachen, alltagsangepassten Übungen, die Atmung, Stimme und Selbstmassage mit einbeziehen.

Es ist eine Form der Selbstbehandlung durch aktive dynamische Bewegungsübungen und beruhigende entlastende Dehnpositionen.

Innere Achtsamkeit

Polarity basiert auf dem Fundament der inneren Achtsamkeit und Geistesgegenwart. Achtsamkeit ist der Ausgangspunkt für jede Entwicklung und Selbst-Heilung.

Der achtsame Umgang mit uns selbst ermöglicht wahrzunehmen, wie wir in jedem Moment unseres Lebens denken, fühlen und handeln.

Die Fähigkeit, in diesem Augenblick, hier und jetzt präsent zu sein, bringt das Bewusstsein „nach Hause“ in den Körper. Das ist essenziell für den Selbstregulationsmechanismus unseres Körpers, dessen Aufgabe es ist, Gesundheit erhalten und aufbauen zu können.

