

Lenken oder gelenkt werden?

Steifheit, Unbeweglichkeit und Schmerz können sich wieder auflösen

Mit dem Bewusstsein, dass Blockaden eine Chance für unsere Entwicklung sind, respektieren wir liebevoll unsere persönlichen Grenzen.

Wir erweitern behutsam unseren Bewegungsspielraum, ganz in der eigenen Zeit und Intensität. Wir schaffen innere und äußere Räume für die Prozesse der Selbsteilung.

Zielgruppe:

Frauen und Männer jeden Alters

Das Polarity Institut bietet an:

- Polarity und Craniosacraltherapie
- Innere Achtsamkeit & Meditation
- Ernährung & Reinigungskuren
- Polarity Ausbildungen
- Weiterbildungen für Therapeuten und Laien
- Trainings in „Gewaltfreier Kommunikation“ (M. Rosenberg)
- Burn-Out Prävention

Ganzheitliches Ziel- und Zeitmanagement

Termine 2012

Bitte Termine erfragen

Zeitraum:

10.00—17.00 Uhr

Kosten:

75.– €

Für TN der Yoga Kurse (45.-€)

Mein Name ist Kornelia Kilb

Als Physiotherapeutin bin ich seit 20 Jahren mit dem Thema „Gesundheit“ unterwegs. Polarity ist eine Kunst der Berührung auf allen Ebenen. Hier verbinden sich Bewusstseinsentwicklung und die Prinzipien der Selbsteilung.

Die achtsame und wertschätzende Begegnung von Herz zu Herz ist die Grundlage meiner Arbeit.

Ausbildungen: Polarity Therapy bei Dr. A. Siegel (USA), DR. J. Feil (persönlicher Schüler Dr. Stone's) Dr. J. Said und Cindy Rowlinson. Craniosacrale Biodynamik bei Franklyn Sills, Collin Perrow und Claire Dolby (Karuna Institut UK).



POLARITY INSTITUT

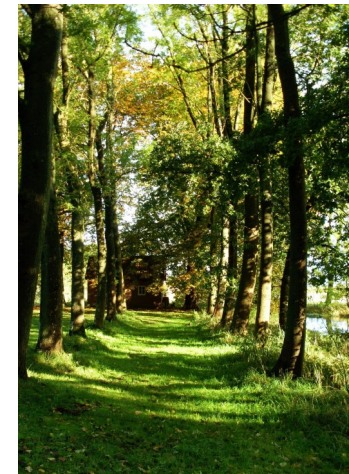
Rosertstr. 100 - 65795 Hattersheim

Telefon: 06190- 930862

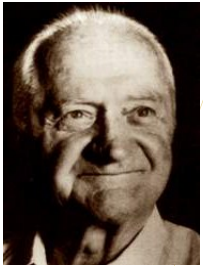
E-Mail: kornelia.kilb@polarity.de

Web: www.polarity.de

Polarity Yoga Intensiv



Polarity Yoga Intensiv



Dr. Randolph Stone (1890-1981), Osteopath, Chiropraktiker und Naturheilarzt begründete in seiner 60jährigen therapeutischen Praxis dieses ganzheitliche Konzept, das dem Aufbau, der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit dient.

Ziele des Intensiv-Trainings

- **Atemwahrnehmung:** Der schöpferische Atem verbindet uns mit dem Leben.
- **Aufsteigende Energie-Qualitäten:** Die Aktivierung der Luft fördert Beweglichkeit und Kreativität. Die Harmonisierung des Feuers schafft innere Klarheit für zielgerichtetes Handeln.
- **Absteigende Energiequalitäten:** Der Ausgleich von Wasser und Erde vereinigt fließende, intuitive, reinigende Kraft mit Ruhe, Sicherheit und Standfestigkeit.
- **Innere Achtsamkeit und Meditation:** Die Raum-Qualität des Ätherelementes verbindet uns mit unserer inneren Kraftquelle, mit der Stille und dem Frieden.

Der Körper ist der Tempel der Seele

Unser Bewusstsein kann die Selbstheilungskräfte im Körper aktivieren. Achtsamkeit im Denken, Fühlen und Handeln bringt uns nach Hause in den Körper. In der wachsamem Gegenwärtigkeit liegt der Schlüssel für unsere Zufriedenheit und den inneren Frieden.



Wiederherstellung eines gesunden Verdauungssystems

Die Übungen stärken das Gesamtsystem „Mensch“. Die Wirksamkeit liegt in der Harmonisierung des vegetativen Nervensystems, insbesondere des gesamten Verdauungsapparates.



Die Elemente im Körper

Äther

Der Ätherraum ermöglicht die Interaktion aller Elemente

Luft

Gehirn / Nervensystem, Haut, Herz- & Lungenkreislauf, Schultergürtel, Arme, Zwerchfell, Nieren, Knöchel

Feuer

Kopf (Augen), Solarplexus, Antrieb für das Verdauungssystem, Leber, Galle, Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz, Oberschenkel

Wasser

Blut, Lymphe, Speichel, Urin, Brüste, Geschlechtsorgane, Blase, Füße

Erde

Ausscheidungsprozesse, Nacken, Eingeweide, Hüftgelenke, Knie