

Organisatorisches

Besonderheit:

Vitaltraining ist eine Methode, die von mir in den letzten 25 Jahren immer weiterentwickelt und verfeinert wurde. Bei uns haben Sie die Möglichkeit, jeden ausgefallenen Termin innerhalb der zehn Wochen in fünf anderen Kursen vor- oder nachzuholen.

Polarity Yoga:

Montag: 19 - 20.45 Uhr

Dienstag & Donnerstag 10 - 11.45 Uhr

Das Polarity Institut bietet an:

- Polarity und Craniosacraltherapie
- Polarity Yoga, Vitaltraining, liebevolle Achtsamkeit & Meditation
- Ernährung & Reinigungskuren
- Polarity Ausbildungen, Weiterbildungen und Studientage
- „Gewaltfreie Kommunikation“ (M. Rosenberg)
- Stressbewältigung, Stressbearbeitung & Burn-Out Prävention
- Ganzheitliches Ziel- und Zeitmanagement
- **Kompass-Seminare:** Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln



Montag: 10:00 – 11.45 Uhr

Mittwoch: 10:15 – 12.00 Uhr

Donnerstag: 19:15 – 21.00 Uhr

Kosten: 10 Wochen: 90,00 €

Von den meisten Krankenkassen anerkannt. www.polarity.de

Mein Name ist Kornelia Kilb.

Als Physiotherapeutin erforsche ich nun seit 25 Jahren Gesundheits- 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

Rosserstr. 100 - 65795 Hattersheim

Telefon: 06190- 930862

E-Mail: kornelia.kilb@polarity.de

Polarity Institut

Vitaltraining

Die Wirbelsäulengymnastik
mit Achtsamkeit & Pfiff



Vitaltraining

Eine aktive Bewegungs-Strategie für mehr Vitalität, Elastizität und Jugendlichkeit

Das Vitaltraining—Konzept

Das Besondere an Vitaltraining ist die neuartige Kombination der unterschiedlichsten Trainingstechniken:

- ⇒ „Warm Up“ (rhythmische Gymnastik)
- ⇒ Hantel-Training (Petzi-Ball, Callanetics)
- ⇒ Dehn- und Kräftigungsübungen für Kopf- und Halsbereich (Physiotherapie)
- ⇒ Wirbelsäulengymnastik
- ⇒ Petziball-Training für Brustkorb, Schultergürtel, LWS und Becken (Physio)
- ⇒ Po- und Oberschenkeltraining (Physio & Callanetics)
- ⇒ Wirbelsäulengymnastik mit der „Power der 5 Elemente“
- ⇒ Bauchmuskeltraining (Physiotherapie und Callanetics)
- ⇒ Neurophysiologische Entspannungs- und Dehnstrategien
- ⇒ Stretching
- ⇒ Kinesiologische Abschlussübungen zur Harmonisierung beider Gehirnhälften
- ⇒ Entspannungsübungen (Innere Achtsamkeit)

Was ist das Ziel des Vitaltrainings?

- ⇒ Lockerung und Kräftigung aller muskulären Problemzonen der Wirbelsäule (Nacken- und Schultergürtelmuskulatur, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, Kreuzbein und Becken)
- ⇒ Straffung, Festigung und Kräftigung von Gesäß-, Oberschenkel- und Bauchmuskulatur
- ⇒ Aufbau von Elastizität und Leistungsfähigkeit im Muskelgewebe
- ⇒ Optimierung unserer Körperhaltung
- ⇒ Stabilisierung des Immunsystems
- ⇒ Entspannung des Nervensystems
- ⇒ Aufbau unserer Vitalkräfte
- ⇒ Erhaltung unserer Jugendlichkeit

Für wen ist Vitaltraining geeignet?

Am Training können Frauen und Männern aller Altersgruppen teilnehmen, die gerne fit und beweglich sein und bleiben wollen.

Was macht Vitaltraining so erfolgreich?

- ⇒ Mehr einfühlsame Achtsamkeit während der Bewegungen
- ⇒ Bewusste Atemlenkung in die unterschiedlichsten Bereiche
- ⇒ Funktionsgerechte Belastung von Gelenken, Muskeln und Bändern
- ⇒ Richtiges Maß von An- und Entspannung
- ⇒ Vermeidung von Fehlbewegungen und Überbelastungen
- ⇒ Exakte Übungsanleitung und Haltungskorrektur (bei maximal 12 Personen)
- ⇒ Selbstbesinnung durch Wahrnehmung des eigenen Körpers

Goldene Regeln

- ⇒ Wir arbeiten immer in unserem eigenen Tempo.
- ⇒ Wir hören auf die Impulse und die Reaktionen unseres Körpers.
- ⇒ Wir erkennen unsere persönlichen Grenzen an mit dem Ziel, diese immer mehr zu erweitern.
- ⇒ Wir arbeiten immer in sanften und fließenden Bewegungen.