



## **Polarity Essenz Modul 1** **Ganzheitliche Gesundheitsförderung**

**Polarity Idee,  
Polarity Grundprinzipien,  
Polarity Grundbehandlung,  
Lebensenergie und Polaritäten**

2017

Fr. 15. Dezember 2017	18.00-21.00
Sa. 16. Dezember 2017	09.00-19.30
So. 17. Dezember 2017	09.00-16.00

### **Polarity-Prinzip**

Alles im Leben spielt sich im Spannungsfeld zweier Pole ab. Das Polarity-System ist ein Gesundheitsmodell, welches von Dr. Randolph Stone entwickelt wurde. Es integriert die Naturheilkunde aus westlichen und östlichen Traditionen.

Die Teilnehmenden setzen sich intensiv mit den grundlegenden Polarity-Begriffen auseinander und erkennen den Wert des Polarity-Prinzips als Teil der Polarity-Idee. Sie kennen die Bedeutung der Gesundheit und der 5 Säulen des Polarity: Achtsamkeit, Gespräch, Körperarbeit, Yoga und Ernährung. Dieses Grundlegende Wissen kann zur (Selbst-) Heilung von Menschen, Teams oder Unternehmen führen.

### **Körperarbeit**

Die Körperarbeit wird gezielt mittels sanften Berührungen, Schaukelbewegungen und speziellen Dehn- und tiefen Drucktechniken am bekleideten Körper ausgeführt. Sie werden die Grundbehandlung der Polarity Essenz lernen und nach dem Kurs können Sie die Grundbehandlung anwenden.

Ort: Zug  
Kursleitung: Andreas Ledermann und Brigitta Raimann  
Kosten: Fr. 570.- Total alle drei Tage

weiterführende Informationen finden Sie unter