



Polarity Essenz Modul 1 **Ganzheitliche Gesundheitsförderung**

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

| | | |
|-------------------|-------------------|-------------|
| 2016 | 2017 | |
| Fr. 28. Okt. 2016 | Fr. 20. Jan. 2017 | 18.00-21.00 |
| Sa. 29. Okt. 2016 | Sa. 21. Jan. 2017 | 09.00-19.30 |
| So. 30. Okt. 2016 | So. 22. Jan. 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