

| | 2018 | 2018 | |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| Modul 1: | Fr. 04. Mai. 2018 | Fr. 28. Sep. 2018 | 18.00- 21.00 Uhr |
| | Sa. 05. Mai. 2018 | Sa. 29. Sep. 2018 | 09.00- 19.30 Uhr |
| | So. 06. Mai. 2018 | So. 30. Sep. 2018 | 09.00- 16.00 Uhr |
| Modul 2: | Fr. 22. Jun. 2018 | Fr. 19. Okt. 2018 | 18.00- 21.00 Uhr |
| | Sa. 23. Jun. 2018 | Sa. 20. Okt. 2018 | 09.00- 19.30 Uhr |
| | So. 24. Jun. 2018 | So. 21. Okt. 2018 | 09.00- 16.00 Uhr |
| Modul 3: Einheit I | Fr. 17. Aug. 2018 | Fr. 09. Nov. 2018 | 18.00- 21.00 Uhr |
| | Sa. 18. Aug. 2018 | Sa. 10. Nov. 2018 | 09.00- 19.30 Uhr |
| | So. 19. Aug. 2018 | So. 11. Nov. 2018 | 09.00- 16.00 Uhr |
| Modul 3: Einheit II | Fr. 07. Sep. 2018 | Fr. 30. Nov. 2018 | 18.00- 21.00 Uhr |
| | Sa. 08. Sep. 2018 | Sa. 01. Dez. 2018 | 09.00- 19.30 Uhr |
| | So. 09. Sep. 2018 | So. 02. Dez. 2018 | 09.00- 16.00 Uhr |

Die Module können einzeln besucht werden.

Kosten Total 12 Tage Grundkurs: CHF 1500.-

Einzelne Module/Einheiten à 3 Tage CHF 570.-

DOZENTEN

Andreas Ledermann: dipl. Polarity-Therapeut, eidg. dipl. Ausbilder, Autor, dipl. Naturarzt

Brigitta Raimann: dipl. Polarity-Therapeutin, eidg. dipl. Ausbilderin, dipl. Naturärztin

Mit Assistententraining

www.ledermann-raimann.ch

Polarity Essenz

für interessierte Menschen

Der **Polarity Essenz Grundkurs** richtet sich an interessierte Menschen, die ihr Leben selber in die Hand nehmen möchten. Selbstvertrauen wächst auf der Basis des umfassenderen Verständnisses der Lebensprozesse und Lebensprinzipien. Fördern Sie die **Selbstregulation**.

In 3 Modulen wird Ihnen das Grundwissen, das Grundsystem des Polarity näher gebracht. Sie üben Griffe und erfühlen Energieströme. Sie entdecken ohne zu werten neue Seiten an sich oder beobachten Ihr Verhalten in immer wiederkehrenden Mustern.

Gestalten Sie Ihre **Gesundheitsvorsorge** ganzheitlich und aktiv.

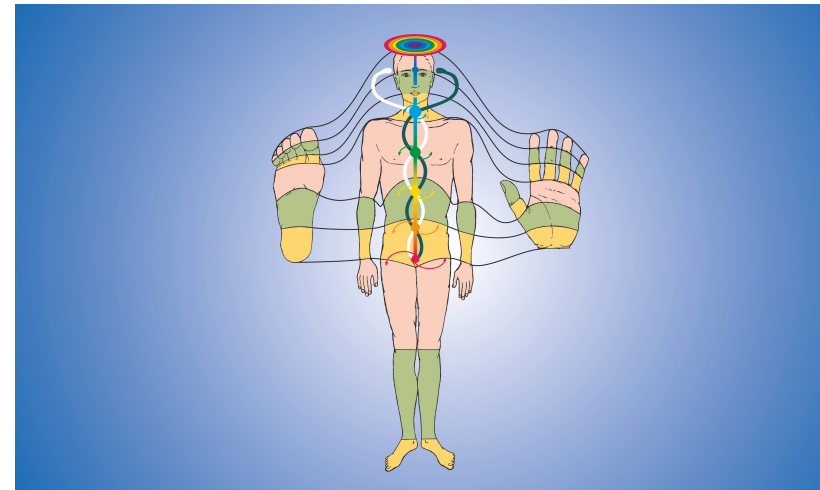
Wo gibt es Gelegenheiten **achtsam** und **respektvoll** die eigene Individualität zu wertschätzen? Wie kommen Sie zu mehr Energie? Was macht Sie rundum zufriedener?

Beim **Gespräch** locken Sie den inneren Kern zur Antwort. Vielleicht braucht es etwas Überraschendes, vielleicht etwas Wohlbekanntes, um der Seele die Hand zu reichen und mit ihr in Kommunikation zu kommen.

Informationen zu **Ernährung** und Übungen aus **Polarity-Yoga** helfen in die Mitte zu finden, in Balance zu bleiben, auch wenn das Leben uns mit entgegengesetzten Polaritäten aus dem Gleichgewicht zu bringen versucht.

Die **Körperarbeit** ist ein sehr wichtiger und wohltuender Teil der Polarity-Arbeit. Selbst die Qualität der Berührungen wird thematisiert. Die Griffe und Übungen zu **Fünfstern** und **Sechsstern** stärken die tragenden Elemente der Körperhaltung. Die äussere Aufrichtung unterstützt die innere Stabilität und das persönliche Wachstum.

Die **Elemente**: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther umgeben uns und bilden die Basis allen Lebens. Durchdrungen von Lebensenergie sind Körper, Geist und Seele im Fluss, in Harmonie.



Die Module können auch einzeln besucht werden.

Modul 1

Lebensenergie und Polaritäten, Polarity Idee, Polarity Grundprinzipien
Polarity Grundbehandlung

Modul 2

Polarity Yoga, Polarity Ernährung, Achtsamkeit, Kommunikation, Resilienz und
Selbstregulation

Modul 3 / Einheit I

Elementen-Behandlungen, Polarity Coaching und Work-Life-Balance,
Human-Tuning

Modul 3 / Einheit II

Elementen-Behandlungen, 5 Stern- und 6 Stern-Behandlungen, Polarity Coaching