

	2018 / 2019	2019	
<b>Modul 1:</b>	Fr. 23. Nov. 2018	Fr. 08. Mär. 2019	18.00- 21.00 Uhr
	Sa. 24. Nov. 2018	Sa. 09. Mär. 2019	09.00- 19.30 Uhr
	So. 25. Nov. 2018	So. 10. Mär. 2019	09.00- 16.00 Uhr
<b>Modul 2:</b>	Fr. 18. Jan. 2019	Fr. 12. Apr. 2019	18.00- 21.00 Uhr
	Sa. 19. Jan. 2019	Sa. 13. Apr. 2019	09.00- 19.30 Uhr
	So. 20. Jan. 2019	So. 14. Apr. 2019	09.00- 16.00 Uhr
<b>Modul 3: Einheit I</b>	Fr. 01. Mär. 2019	Fr. 03. Mai. 2019	18.00- 21.00 Uhr
	Sa. 02. Mär. 2019	Sa. 04. Mai. 2019	09.00- 19.30 Uhr
	So. 03. Mär. 2019	So. 05. Mai. 2019	09.00- 16.00 Uhr
<b>Modul 3: Einheit II</b>	Fr. 22. Mär. 2019	Fr. 17. Mai. 2019	18.00- 21.00 Uhr
	Sa. 23. Mär. 2019	Sa. 18. Mai. 2019	09.00- 19.30 Uhr
	So. 24. Mär. 2019	So. 19. Mai. 2019	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](http://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.

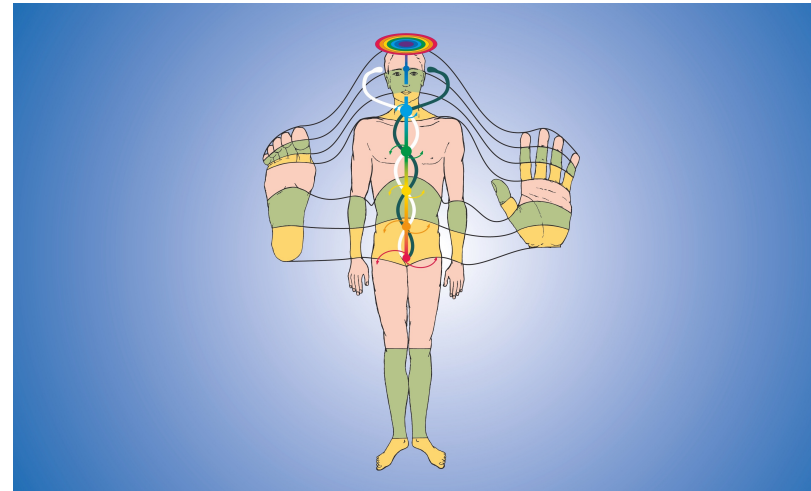
Wo gibt es Gelegenheiten **achtsam** und **respektvoll** die eigene Individualität zu wertschätzen? Wie kommen Sie zu mehr Energie? Was macht Sie rundum zufriedener?

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