



### Schule für Naturheilkunde SHN

Die Leitung der SHN teilen sich Andreas Ledermann und Brigitta Raimann. Sie gehören mit ihrer Praxis seit 1982 und ihrer Schule 1992 zur Pioniergeneration der Schweiz und stellen dort ihre jahrzehntelange Erfahrung und Exzellenz in Theorie und Praxis zur Verfügung. Erkenntnisse aus ihrer Internationalen Dozententätigkeit werden dabei zur Inspiration und Bereicherung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schätzen die persönliche Atmosphäre dieses exklusiven Kleinbetriebes. Wir, Frau und Mann freuen uns Sie am Fluss der Zeit in der SHN oder unserer Praxis, begrüßen zu dürfen.

Brigitta Raimann und Andreas Ledermann



**ledermann  
raimann**

Praxis und Schule für  
holistische Naturheilkunde 041 711 30 11

# Polarity Essenz

für interessierte Menschen

3 Module  
Mit Andreas Ledermann  
und Brigitta Raimann

**ledermann  
raimann**

Praxis und Schule für  
holistische Naturheilkunde

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.

## 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.

Die Module können einzeln besucht werden.

**Kosten Total 12 Tage Grundkurs:** CHF 1500.-  
**Einzelne Module/Einheiten à 3 Tage** CHF 570.-

## Modul 1

Fr. 13. Dez. 2019	17. Jan. 2020	18.00- 21.00 Uhr
Sa. 14. Dez. 2019	18. Jan. 2020	09.00- 19.30 Uhr
So. 15. Dez. 2019	19. Jan. 2020	09.00- 16.00 Uhr

## Modul 2

Fr. 07. Feb. 2020	21. Feb. 2020	18.00- 21.00 Uhr
Sa. 08. Feb. 2020	22. Feb. 2020	09.00- 19.30 Uhr
So. 09. Feb. 2020	23. Feb. 2020	09.00- 16.00 Uhr

## Modul 3 / Einheit I

Fr. 13. Mär. 2020	17. Apr. 2020	18.00- 21.00 Uhr
Sa. 14. Mär. 2020	18. Apr. 2020	09.00- 19.30 Uhr
So. 15. Mär. 2020	19. Apr. 2020	09.00- 16.00 Uhr

## Modul 3 / Einheit II

Fr. 27. Mär. 2020	24. Apr. 2020	18.00- 21.00 Uhr
Fr. 28. Mär. 2020	25. Apr. 2020	18.00- 21.00 Uhr
Fr. 29. Mär. 2020	26. Apr. 2020	18.00- 21.00 Uhr

## Dozenten

**Andreas Ledermann**

Dipl. Polarity-Therapeut, Eidg. Dipl. Auszubildner, Autor, Dipl. Naturarzt

**Brigitta Raimann**

Dipl. Polarity-Therapeutin, Eidg. Dipl. Auszubildnerin, Dipl. Naturärztin