



Schule für Naturheilkunde SHN

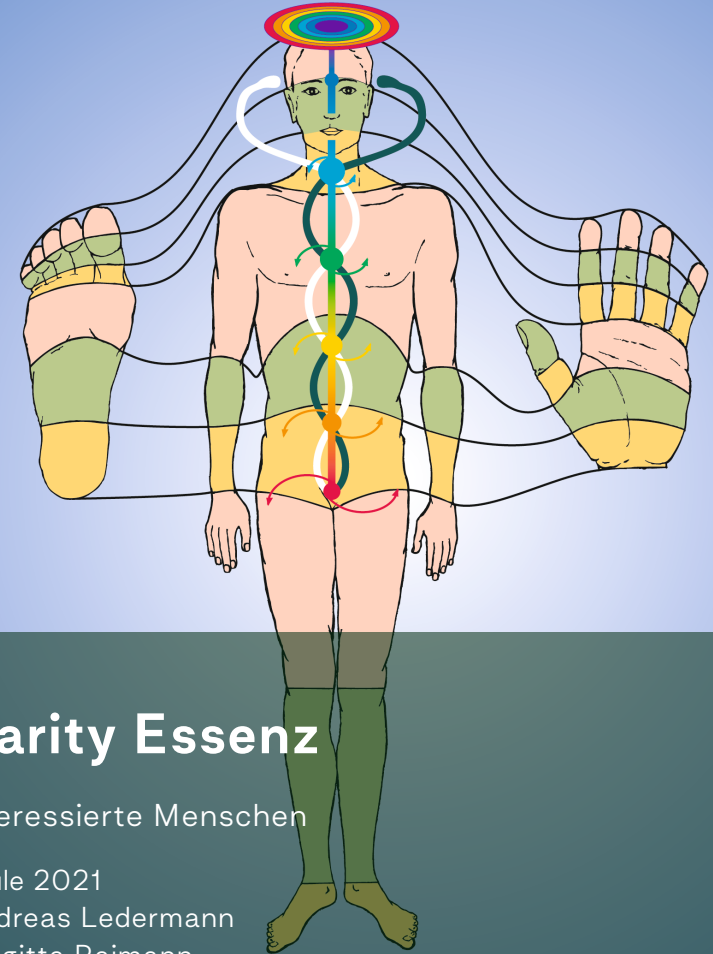
Die Leitung der SHN teilen sich Andreas Ledermann und Brigitta Raimann. Sie gehören mit ihrer Praxis seit 1982 und ihrer Schule 1992 zur Pioniergeneration der Schweiz und stellen dort ihre jahrzehntelange Erfahrung und Exzellenz in Theorie und Praxis zur Verfügung. Erkenntnisse aus ihrer Internationalen 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 2021

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.

Der **Polarity Essenz Grundkurs** ist Teil der 3-jährigen **Polarity Ausbildung** und kann auch als Selbsterfahrung oder Weiterbildung besucht werden. (siehe Aufbaukurs und Schlusskurs)

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 2160.-
Einzelne Module/Einheiten à 3 Tage CHF 600.-

Modul 1

Fr. 29. Jan. 2021	28. Mai. 2021	18.00 - 21.00 Uhr
Sa. 30. Jan. 2021	29. Mai. 2021	09.00 - 19.00 Uhr
So. 31. Jan. 2021	30. Mai. 2021	09.00 - 16.00 Uhr

Modul 2

Fr. 05. Feb. 2021	17. Juni. 2021	18.00 - 21.00 Uhr
Sa. 06. Feb. 2021	18. Juni. 2021	09.00 - 19.00 Uhr
So. 07. Feb. 2021	19. Juni. 2021	09.00 - 16.00 Uhr

Modul 3 / Einheit I

Fr. 26. Mär. 2021	25. Juni. 2021	18.00 - 21.00 Uhr
Sa. 27. Mär. 2021	26. Juni. 2021	09.00 - 19.00 Uhr
So. 28. Mär. 2021	27. Juni. 2021	09.00 - 16.00 Uhr

Modul 3 / Einheit II

Fr. 09. Apr. 2021	27. Aug. 2021	18.00 - 21.00 Uhr
Sa. 10. Apr. 2021	28. Aug. 2021	09.00 - 19.00 Uhr
So. 11. Apr. 2021	29. Aug. 2021	09.00 - 16.00 Uhr

Dozenten

Andreas Ledermann

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

Brigitta Raimann

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