



### Schule für Naturheilkunde SHN

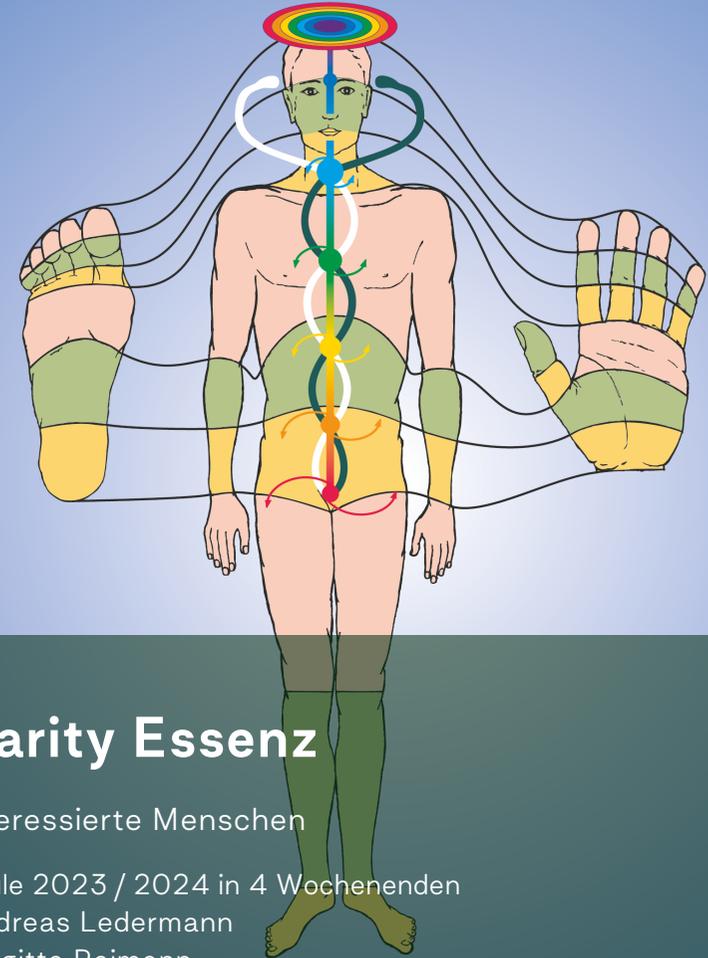
Die Leitung der SHN teilen sich Andreas Ledermann und Brigitta Raimann. Sie gehören mit ihrer Praxis seit 1982 und ihrer Schule 1992 zur Pioniergeneration der Schweiz und stellen dort ihre jahrzehntelange Erfahrung und Exzellenz in Theorie und Praxis zur Verfügung. Erkenntnisse aus ihrer Internationalen 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 2023 / 2024 in 4 Wochenenden  
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 selbst 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 nähergebracht. 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

Astro-Medizin, Elementen-Behandlungen, 5 Stern- und 6 Stern-Behandlungen, Polarity Coaching.

Die Module können einzeln besucht werden.

Kosten Total 12 Tage Grundkurs bis 31.9.2023: CHF 2160.-

Nachher CHF 2400.-  
Einzelne Module/Einheiten à 3 Tage CHF 600.-

## Modul 1

Fr. 17. Nov. 2023  
Sa. 18. Nov. 2023  
So. 19. Nov. 2023

## Modul 1

26. Jan. 2024 18.00 - 21.00 Uhr  
27. Jan. 2024 09.00 - 19.00 Uhr  
28. Jan. 2024 09.00 - 16.00 Uhr

## Modul 2

Fr. 15. Dez. 2023  
Sa. 16. Dez. 2023  
So. 17. Dez. 2023

## Modul 2

16. Feb. 2024 18.00 - 21.00 Uhr  
17. Feb. 2024 09.00 - 19.00 Uhr  
18. Feb. 2024 09.00 - 16.00 Uhr

## Modul 3 / Einheit I

Fr. 12. Jan. 2024  
Sa. 13. Jan. 2024  
So. 14. Jan. 2024

## Modul 3 / Einheit I

29. Mär. 2024 18.00 - 21.00 Uhr  
30. Mär. 2024 09.00 - 19.00 Uhr  
31. Mär. 2024 09.00 - 16.00 Uhr

## Modul 3 / Einheit II

Fr. 09. Feb. 2024  
Sa. 10. Feb. 2024  
So. 11. Feb. 2024

## Modul 3 / Einheit II

12. Apr. 2024 18.00 - 21.00 Uhr  
13. Apr. 2024 09.00 - 19.00 Uhr  
14. Apr. 2024 09.00 - 16.00 Uhr

## Dozenten

Andreas Ledermann  
Dipl. Polarity-Therapeut, Eidg. Dipl. Ausbilder, Autor, Dipl. Naturarzt  
Brigitta Raimann Dipl. Polarity-Therapeutin, Eidg. Dipl. Ausbilderin, Dipl. Naturärztin