

# **Polarity Essenzen Aufbaukurs und Ganzheitliche Körperarbeit RPP 2026-2027**

---

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Ziele	2
2. Lernbereiche	2
3. Übersicht	4
4. Daten	5
5. Zielgruppe	5
6. Pädagogisches Konzept	5
7. Leitung	5
8. Rahmenbedingungen	6
9. Daten	7

## 1. Ziele

Primär werden die im Grundkurs gewonnenen Fähigkeiten und Erkenntnisse weiter gefestigt.

Der Kurs ist so angelegt, dass er zyklisch das Arbeiten auf den folgenden drei Ebenen fördert:

- an sich selber
- an den KlientInnen / PatientInnen
- am Umfeld (Arbeitsklima)

Zusätzlich wird die Integration ganzheitlicher Körperarbeit mit deren Anpassung/Einsatz in unterschiedlichen Arbeitssituationen gefördert.

Nach dieser Ausbildung bist du fähig:

- PatientInnen zu beraten, welche Form von Körperarbeit - und welche/r TherapeutIn für die einzelne Situation geeignet ist.
- die richtige Wahl in der Methode zur Unterstützung der Heilung zu treffen und die Auswirkungen zu beurteilen und abzuschätzen.
- eine berufliche Reife zu erlangen, die es dir ermöglicht, andere Menschen in die Polarityprinzipien einzuführen und Menschen zu unterstützen.
- deine Tätigkeit kritisch zu hinterfragen und dich forschend an der Weiterentwicklung des Berufes zu beteiligen.

## 2. Lernbereiche

### ***Modul 4. Polarity Yoga, Beweglich und lebendig sein(6 Tage)***

Anhand von Bewegungsformen (Polarity Yoga, Chi Kung), werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Alltag beweglich und lebendig gestalten zu können. In diesem Jahr erlernen wir die Polarity Yoga Übungen und einen vollständigen Chi Kung Ablauf. Damit vertiefen wir neu Erfahrenes und Altbekanntes während den einzelnen Lernbereichen.

### ***Modul 5. Energetische Ernährung (6 Tage)***

Wir werden uns eingehend mit verschiedenen Aspekten der Ernährung befassen. Der Körper hat eine natürliche Fähigkeit zu wissen, welche Nahrung er braucht. Energetische Ernährung soll in erster Linie dazu anleiten, diese Fähigkeit (wieder) zu entwickeln. Weitere Themen in diesem Lernbereich: Einteilung der Nahrungsmittel, psychologische Aspekte, das Fasten und seine Wirkung, Bio-Kinesiologie (Nahrungsmittel-Muskelttest), Funktion der Verdauung, Darmbäder und ihre Funktion. Schliesslich befassen wir uns mit der Frage, wie wir die individuelle Ernährungsberatung in der Praxis integrieren können.

### ***Modul 6. Kraniosakral-Therapie, Grundkurs (6 Tage)***

In der Kraniosakralen Arbeit nehmen wir über die Körperarbeit Kontakt auf mit der Lebensenergie. Wir erforschen Ausdruck der Lebensenergie in der cerebrospinalen Flüssigkeit, den Membranen, den Schädelknochen, der Wirbelsäule, den Beckenknochen und dem Bindegewebe. Auf dieser Grundlage eröffnen sich neue Zugänge zur Ernährung und zur Kommunikation. In diesem Kurs befassen wir uns vermehrt mit der Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und physischen Empfinden.

### ***Modul 7. Polarity-Wirbelsäulenarbeit sowie AK Modul 1 und 3 (7 Tage)***

Dr. Stone, Begründer der Polarity-Therapie, sagte einmal: "Die Körperstruktur ist der letzte Ausgleichsfaktor und darf nicht übersehen werden". Wir erlernen spezielle Behandlungsmethoden am Becken, dem Sakrum und an der Wirbelsäule. Unser Ziel ist es, die Körperstruktur wieder ins Lot zu bringen und damit den Energiefluss zu unterstützen. Um dieses Ziel zu erreichen, helfen uns Techniken aus Polarity, Fussreflexzonenmassage und der Massage (tiefe Weichteiltechnik- und Bindegewebemassage). Wir vertiefen unser Wissen über die Anwendung von Wickeln und Kompressen und gehen dabei speziell auf Fragen und Wünsche der TeilnehmerInnen ein.

### ***Modul 8. Sprache der Blumen, Homöopathie und Praxisberatung (2 Tage)***

Wir befassen uns mit Bach- und Blütenessenzen aus verschiedenen Ländern. Vor allem aber werden wir das Finden und Sammeln von Blüten, das Potenzieren und Selbstherstellen von wunderbaren Essenzen geniessen. In jeder Pflanze ist eine hohe Konzentration von Lebensenergie, welche die Seele des Menschen anspricht. Die Grundlagen und die erste Hilfe der Homöopathie werden Thema sein. Auf unsere ganz persönliche Art und Weise werden wir Möglichkeiten finden die Pflanzenheilkunde mit Polarity zu vernetzen. Dabei ist es wichtig, einen Raum von Vertrauen und Unterstützung zu kreieren, um intensives Lernen zu ermöglichen. Die Arbeit mit den Protokollen hilft uns den Weg von der Theorie in die Praxis zu finden.

### ***Modul 9. 5 Elemente / 5 Wandlungsphasen (12 Tage)***

Die Tage sind den Jahreszeiten und Elementen entsprechend ausgewählt, um so ihre spezifische Energie auf uns wirken zu lassen. Durch das gleichzeitige experimentieren mit der energetischen Ernährung, wird der Wahrnehmungsprozess noch zusätzlich unterstützt.

Wir befassen uns in diesen Kurstagen mit den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft, Aether sowie Astrolige und Alchemie. Wir vertiefen unsere Erkenntnisse aus dem Grundkurs anhand von spezifischen Polariymethoden. Dieses Wissen vernetzen wir mit der Alchemie, den chinesischen Wandlungsphasen Erde, Wasser, Feuer, Holz und Metall.

### ***Modul 10. Kommunikation, Transfer und Praxisberatung (9 Tage)***

Wir werden Aspekte der verbalen und nonverbalen Kommunikation tiefer erforschen und erlernen. Wir setzen uns mit dem Entfalten und Weiterentwickeln von Körperprozessen auseinander und lernen uns besser abzugrenzen. Wir erlernen eine einfache Traumarbeit. Den Traum erleben wir so als Pfad zum Körper und den Körper als Weg zum Traum. Wir vernetzen Ausbildungsinhalte mit dem Berufsalltag. Wir reflektieren, informieren und visionieren und werden das bisher Gelernte auf unsere ganz persönliche Art und Weise vertiefen. Dabei ist es wichtig, einen Raum von Vertrauen und Unterstützung zu kreieren, um intensives Lernen zu ermöglichen.

### ***Transfer in den Berufsalltag***

Die Umsetzung des Gelernten in den Alltag geschieht fortlaufend und wird von der Gesamtleitung und FachdozentInnen aktiv unterstützt.

Der Umsetzung des Gelernten in den Berufsalltag wird viel Zeit gewidmet. Aufgrund von Theoriebearbeitung zum Thema «Umgang mit Veränderungen»,

werden Praxissituationen der TeilnehmerInnen bearbeitet. An diesen Transfertagen wird auch Gelegenheit sein, von Erfahrungen von AbsolventInnen der Weiterbildung zu lernen und mit diesen Berufsleuten, Fragen aus der Arbeit mit ganzheitlicher Körperarbeit zu diskutieren.

### **Behandlungen beziehen**

15 Behandlungen (davon 3 Stunden Supervision) während der ganzen Ausbildung, welche individuell direkt bei einer Fachdozentin oder einem Fachdozenten der S.H.N. bezogen werden, dienen der Vertiefung und Vernetzung der Kursinhalte, sowie dem bewussteren Wahrnehmen des eigenen Prozesses.

### **Behandlungen geben**

Die KursteilnehmerInnen sind aufgefordert, ausserhalb der Kurstage mit KlientInnen und Klienten und/oder PatientInnen im Pflegealltag ganzheitliche Körperarbeit anzuwenden und darüber Protokoll zu führen (20 Protokolle). Diese Protokolle sind für uns persönlich und als Werkzeuge um den Kurs zu bereichern, gedacht.

### **Übungsgruppe**

Sie ist ein wichtiger Bestandteil der Weiterbildung. sie ist eine selbständig arbeitende Kleingruppe, die sich ohne Leitung zwischen den Kurstagen trifft. Kursinhalte werden geübt und vorgeschlagene Literatur diskutiert.

## **3. Übersicht**

Modul 4. Polarity Yoga, Beweglich und lebendig sein	6 Tage
Modul 5. Energetische Ernährung	6 Tage
Modul 6. Kraniosakral-Therapie; Grundkurs	6 Tage
Modul 7. Polarity Wirbelsäulenarbeit	7 Tage
Modul 8. Sprache der Blumen und Praxisberatung	2 Tage
Modul 9. 5 Elemente / 5 Wandlungsphasen	12 Tage
Modul 10. Kommunikation, Transfer und Praxisberatung	9 Tage
Total 48 Tage zu 6 Stunden	288 Stunden
zusätzlich:	
Übungsgruppe	18 Stunden
Behandlungen nehmen	15 Stunden
Behandlungen geben	20 Stunden

---

**Total**

**341 Stunden**

#### 4. Daten Siehe Seite 7 + 8

#### 5. Zielgruppe

Der Aufbaukurs richtet sich an Absolventinnen und Absolventen, des Polarity Grundkurses welche ihre Fachkompetenz erweitern wollen und selbständiges Arbeiten im Bereich der Körperarbeit anstreben.

#### 6. Pädagogisches Konzept

Der Kurs ist zeitlich und inhaltlich berufsbegleitend konzipiert. Die praktizierten Unterrichtsformen fördern aktive Lernprozesse, wobei Vor-kenntnisse und Erfahrungen der TeilnehmerInnen aufgenommen und vertieft werden. Initiative, Selbständigkeit und Selbstverantwortung der TeilnehmerInnen werden zur Erreichung der Lernziele bewusst gefördert.

Jeder Lernbereich wird schrittweise bearbeitet, indem die KursteilnehmerInnen:

- Basiswissen erwerben und erweitern.
- eigene Einstellungen und Gefühle wahrnehmen und reflektieren.
- Praxisorientierte Bezüge zum persönlichem Arbeitsfeld schaffen.
- konkrete Lösungen erarbeiten und in der eigenen Berufspraxis erproben.
- eigene Erfahrungen evaluieren und den persönlichen Lernprozess wahrnehmen

#### 7. Leitung und Fachdozent

**Andreas Ledermann 1956; Dozent, Schulleiter, Dipl. Polarity Therapeut, Dipl. Naturheilpraktiker, eidg. Dipl. Ausbilder und Buchautor**

Seit 1990 ist Andreas Ledermann als Gesamtleiter in Zusammenarbeit mit Fachdozentinnen und Fachdozenten, für dieses Bildungsangebot verantwortlich. Er führt seit vielen Jahren eine komplementärmedizinische Praxis und ist Mitinhaber der S.H.N. (Schule für holistische Naturheilkunde). Seit 1983 ist er Dozent für komplementäre Heilmethoden in verschiedenen Institutionen im In- und Ausland. Er ist Polarity Therapeut, Naturarzt und Mitglied beim NVS (Naturärzte-Verband Schweiz) und EMR (eidgenössisches medizinisches Register). **2009 ist das Buch Polarity- das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch im AT-Verlag erschienen; Dr. John Beaulieu, Andreas Ledermann und Dr. Ronald Schnetzer**

#### FachdozentInnen

- **Brigitta Raimann 1958;** Dipl. Naturheilpraktikerin, Dipl. Polarity-Therapeutin, eidg. Dipl. Ausbilderin und Sozialpädagogin
- **Dr. John Beaulieu, Jg. 1948 USA**  
Dipl. Polarity-Therapeut, Naturarzt, Psychotherapeut, Musiker
- **Bernard Mäder 1954;** Dipl. Naturheilpraktiker, Dipl. Polarity-Therapeut, Akkupunkteur und Osteopath
- **Joseph Schmidlin 1963 USA;** Dipl. Osteopath

## Verantwortung

- **Andreas Ledermann**, S.H.N. Zug
- **Dr. John Beaulieu** ist "geprüfter Training Manager" für die Zertifikation in USA bei der APTA

## 8. Rahmenbedingungen

### Aufnahme

Aufnahmebedingungen:

- Erfolgreicher Abschluss eines Polarity Grundkurses
- Praxisbezug

### Dauer

48 Tage verteilt auf ein Jahr bis Maximum einenhalf Jahre, exkl. Zeitaufwand für die Übungsgruppe, Abschlussarbeit und Behandlungsstunden geben und nehmen (Zeitaufwand individuell).

### Kursorte

Zug

### Kosten

Earlybird > Alle Module bis 31.01.2026 einbezahlt  
Nachher Einzelmodul pro Tag bis am 06.03.2026  
exkl. Behandlungen /evt. Unterkunft also

**Fr. 9120.-**  
Fr. 200.-  
Fr. 9600.-

### Abschluss

Der erfolgreiche Abschluss des Polarity Aufbaukurses in ganzheitlicher Körperarbeit wird mit einem Fähigkeitsausweis S.H.N. bestätigt. Die Weiterbildung wird an die dreijährige Ausbildung in Polarity Therapie angerechnet. Diplomierte Polarity Therapeutinnen und —Therapeuten können einer selbstständigen Praxistätigkeit nach gehen und sind berechtigt von der Polarity Charta das Polarity® zu führen.

### Kleingedrucktes:

Den Kursausweis erhält, wer:

- die Schritte der Promotion erfüllt hat.
- nicht mehr als 10 % Absenzen aufweist.

### Promotion

- Erfolgreicher Kursbesuch.
- 20 Behandlungen mit KlientIn geben und protokollieren, Lernberichte mit LehrerIn oder Polarity Therapeuten besprechen.
- 15 Behandlungen nehmen.

### Annulationsbedingungen

Eine Kursabmeldung hat schriftlich an die S.H.N. zu erfolgen. Andernfalls können bereits einzahlte Kurskosten nicht mehr zurückerstattet werden.

Sofern kein/e ErsatzteilnehmerIn ernannt werden kann, müssen folgende Annulationsgebühren verrechnet werden:

Bei Abmeldung nach Erhalt der Bestätigung

bis 1 Monat vor Kursbeginn	15% der Kurskosten
von 1 Monat bis 10 Tage	50% der Kurskosten
von 9-0 Tage vor Kursbeginn	100% der Kurskosten

Für jede Abmeldung (auch wenn ein Ersatz ernannt werden konnte) wird eine Bearbeitungsgebühr von 10% der Kurskosten, mind. Fr. 50.—verlangt.

S.H.N. 29. Oktober 2019 Änderungen vorbehalten.

### **S.H.N. Polarity Essenz AK 17 Zug; 2026 bis 2027**

<b>Datum</b>	<b>Thema</b>	<b>Ort</b>	<b>DozentIn</b>
06. März 2026 18.00h - 21.00h	Modul 10 Kommunikation WLB <b>Beginn</b>	Zug	A. Ledermann 1
07. März 2026 09.00-19.30	Modul 10 Kommunikation WLB	Zug	A. Ledermann 2
08. März 2026 09.00-16.00	Modul 10 Kommunikation WLB	Zug	A. Ledermann 3
27. März 2026 18.00h -21.00h	Modul 5 Ernährung	Zug	A. Ledermann 4
28. März 2026 09.00h - 19.30	Modul 5 Ernährung	Zug	B. Raimann o. 5 A. Ledermann
29. März. 2026 09.00h - 16.00	Modul 4 Polarity Yoga Modul 5 Ernährung	Zug	B. Raimann o. 6 A. Ledermann
24. April 2026 18.00h - 21.00	Modul 5 Ernährung	Zug	A. Ledermann 7
25. April 2026 09.00-19.30	Modul 5 Ernährung	Zug	A. Ledermann 8
26. April 2026 09.00-19.30	Modul 5 Ernährung	Zug	A. Ledermann 9
07. Mai 2026 18.00h - 21.00h	Modul 8 Sprache der Blumen Homöopathie	Zug	A. Ledermann 10
08. Mai 2026 09.00h - 19.30h	Modul 8 Sprache der Blumen Modul 9 Frühling Holz	Zug	A. Ledermann 11
09. Mai 2026 09.00h - 16.00h	8 Sprache der Blumen	Zug	A. Ledermann 12
27. Mai 2026 09.00h - 16.00h	Modul 7 WS	Zug	A. Ledermann 13
28. Mai 2026 09.00h - 16.00h	Modul 7 WS	Zug	A. Ledermann 14
29. Mai 2026 09.00h - 16.00h	Modul 7 WS AORT Fuss	Zug	A. Ledermann 15
30. Mai 2026 09.00h - 16.00h	Modul 7 WS	Zug	A. Ledermann 16 Joseph Schmidlin
31. Mai 2026 09.00h - 16.00h	Modul 7 WS	Zug	A. Ledermann 17 Joseph Schmidlin
01. Juni 2026 09.00h - 16.00h	Modul 7 WS	Zug	A. Ledermann 18 Joseph Schmidlin
21. August 2026 18.00-21.00	Modul 6 Kraniosakral-Therapie	Zug	A. Ledermann 19 B. Raimann
22. August 2026 09.00-19.30	Modul 6 Kraniosakral-Therapie Modul 9 Sommer Feuer	Zug	A. Ledermann 20 B. Raimann
23. August 2026 09.00-16.00	Modul 6 Kraniosakral-Therapie AORT HWS und Vagus	Zug	A. Ledermann 21
11. September 2026 18.00h - 21.00h	Modul 4 Polarity Yoga	Zug	A. Ledermann 22
12. September 2026 09.00h - 19.30h	Modul 7 WS, Modul 9 Herbst Nachsommer Erde	Zug	B. Raimann o. 23 A. Ledermann
13. September 2026 09.00- 16.00	Modul 9 Nachsommer Erde,	Zug	A. Ledermann 24
23. Oktober 2026 09.00-19.30	Modul 10 Kommunikation Seelisches Immunsystem stärk	Zug	A. Ledermann 25
24. Oktober 2026 09.00-16.00	Modul 10 Kommunikation Seelisches Immunsystem stärken	Zug	A. Ledermann 26
25. Oktober 2026 09.00-19.30	Modul 10 Kommunikation Seelisches Immunsystem stärken	Zug	A. Ledermann 27
06. November 2026 18.00h - 21.00h	Modul 9 Astro und Alchemie	Zug	A. Ledermann 28



07. November 2026 09.00h - 19.30h	Modul 4 Polarity Yoga Modul 9 Metall und Stimmgabeln	Zug	A. Ledermann 29
08. November 2026 09.00- 16.00	Modul 4 Polarity Yoga Modul 9 Metall und Stimmgabeln	Zug	A. Ledermann 30
04. Dezember 2026 18.00h - 21.00h	Modul 10 Kommunikation Schlaf Traum Bewusstsein	Zug	A. Ledermann 31
05. Dezember 2026 09.00-19.30	Modul 10 Kommunikation Schlaf Traum Bewusstsein	Zug	A. Ledermann 32
06. Dezember 2026 09.00-16.00	Modul 10 Kommunikation Schlaf Traum Bewusstsein	Zug	A. Ledermann 33
<b>2027</b>			
15. Januar 2027 18.00h - 21.00h	Modul 9 Wasser	Zug	A. Ledermann 34
16. Januar 2027 09.00h - 19.30h	Modul 4 Polarity Yoga	Zug	B. Raimann o. 35 A. Ledermann
17. Januar 2027 09.00- 16.00	Modul 9 Wasser	Zug	A. Ledermann 36
12. Februar 2027 18.00h - 21.00h	Modul 6 Kraniosakral-Therapie	Zug	A. Ledermann 37
13. Februar 2027 09.00-19.30	Modul 6 Kraniosakral-Therapie	Zug	A. Ledermann 38
14. Februar 2027 09.00-16.00	Modul 6 Kraniosakral-Therapie AORT Schulter	Zug	A. Ledermann 39
05. März 2027 18.00h - 21.00h	Modul 9 Planeten, Horoskop, Astro und Alchemie	Zug	A. Ledermann 40
06. März 2027 09.00-19.30	Modul 9 Frühling Holz Luft	Zug	A. Ledermann 41
07. März 2027 09.00-16.00	Modul 4 Polarity Yoga	Zug	A. Ledermann 42
02. April 2027 18.00h - 21.00h	Modul 9 Astromedizin und Alchemie	Zug	A. Ledermann 43
03. April 2027 09.00-19.30	Modul 9 Astromedizin und Alchemie, Modul 4 PY	Zug	A. Ledermann 44
04. April 2027 09.00-16.00	Modul 9 Astromedizin und Alchemie	Zug	A. Ledermann 45
30. April 2027 18.00h - 21.00h	Modul 9 Planeten, Horoskop, Astro und Alchemie Chiron	Zug	A. Ledermann 46
01. Mai 2027 09.00-19.30	Astro und Alchemie Chiron Modul 4 PY	Zug	A. Ledermann 47
02. Mai 2027 09.00-16.00	Modul 9 Planeten, Horoskop, Astro, Alchemie und <b>Schluss</b>	Zug	A. Ledermann 48

Änderungen vorbehalten 06.01.2026