



Polarity Essenz Grundbehandlung 7.5-9.5.2010 mit Andreas Ledermann Polarity Therapeut und Heilpraktiker

Polarity Körperarbeit

Das Polarity System ist ein Gesundheitsmodell, welches von Randolph Stone entwickelt wurde. Es integriert die Naturheilkunde aus westlichen und östlichen Traditionen. Wir werden wichtige Polarity-Prinzipien lernen. Die Teilnehmenden können das Zusammenwirken von Lebensenergie, Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken anwenden und entwickeln Autonomie und Selbständigkeit in ihrer Arbeitshaltung.

Polarity Yoga

Wir erlernen Polarity-Körperübungen und Stellungen und Bewegungen zur Selbsthilfe. Diese wurden von Stone entwickelt, um die Lebenskraft anzuregen und auszugleichen. Durch *mühevolle Bemühung* werden Lockerung, Haltungsbesserung und Entschleunigung erreicht. Statt wie bei aerobischen und muskelaufbauenden Leistungsübungen werden beim Polarity sanfte Bewegungsabläufe bevorzugt, die mit dem Energiefluss der Elemente zusammenwirken. Wir erkennen, dass Polarity-Übungen stets mühelos durchgeführt werden sollten.

Verlangen Sie das Gesamtprogramm!

07.05.2010 19.00h-22.00h; 08.05.2010 09.00h-19.30h; 09.05.2010 09.00h-16.30h

Ort: PHZ PHZ Zugerbergstrasse 3; 6300 Zug (1/4 Stunde vom Bahnhof Zug)
<http://www.zug.phz.ch/phz-zug/>

Kosten: Total Fr. 470.-

Anmeldung und Einbezahlung des Kurses bis am bis 05.4.2010

Annullationsbedingungen und Gebühren:

Zuger Kantonalbank Konto 80-192-9
Andreas Ledermann, Fadenstrasse 22; 6300 Zug
CH13 0078 7001 1701 0640 2

Anmeldung für: Grundbehandlung 07.05.-09.05.2010 ;

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. Privat: _____

Tel-Geschäft: _____

E-Mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

www.shn-international.com