



Polarity Essenz Grundbehandlung 27.8-29.8.2010 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.

27.08.2010 19.00h-22.00h; 28.08.2010 09.00h-19.30h; 29.08.2010 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 für den Kurs bis am bis 11.7.2010
Annullationsbedingungen und Gebühren:

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

Anmeldung für: Grundbehandlung 27.08.-29.08.2010 ;

Name: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
PLZ/Ort: _____
Tel. Privat: _____
Tel-Geschäft: _____
E-Mail: _____
Datum: _____
Unterschrift: _____

www.shn-international.com