

Polarity Essenz

Konzept

Grundkurs 1 im April 2010 an Wochenenden. in fünf Teilbereichen basierend auf dem Buch: Polarity das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch erschienen im AT Verlag 2009

Inhaltsverzeichnis

1. Ziele.....	2
2. Lernziele in Lernbereichen	2
3. Übersicht	4
4. Zielgruppe.....	5
5. Pädagogisches Konzept.....	5
6. Leitung	5
7. Rahmenbedingungen	6
8. Daten.....	7

1. Ziele

- Sie setzen sich intensiv mit Methoden und Konzepten ganzheitlicher, energetischer Körperarbeit, insbesondere dem Polarity-Gesundheitsmodell, auseinander und können diese auf ihre Wirksamkeit hin überprüfen, anwenden und im Alltag umsetzen.
- Ihre taktile Wahrnehmung, Fertigkeit und Kommunikation wird gefördert, erweitert und vertieft.
- Sie werden durch prozessorientiertes Denken und Handeln befähigt, Heilungsprozesse bei sich selber, bei Patientinnen und Patienten wahrzunehmen und unterstützend zu begleiten.
- Die Schulung aller Sinneswahrnehmungen hilft Ihnen, sich selber und die Umwelt differenzierter zu erleben.
- Sie können das Gelernte anwenden und in den persönlichen Alltag integrieren.
- Sie entwickeln sich persönlich und beruflich weiter und lernen Ihre Kompetenzen realistisch einzuschätzen.

2. Lernziele in Teilbereichen

Teil 1 *Polarity Idee und Herkunft Haltung und Gespräch*

Polarity Prinzipien

Die Teilnehmenden setzen sich intensiv mit den grundlegenden Polarity Begriffen auseinander und erkennen den Wert des Polarity-Prinzips als Teil der Polarity-Idee und das Umfassende Polarity. Die Teilnehmenden kennen die Bedeutung der Gesundheit, der 5 Säulen des Polarity, wissen die grundlegenden Hintergründe und die Herkunft von Polarity. Die Quellen für Blockaden sowie die Selbstheilung und Selbstregulation werden erkannt und zum eigenen Wohl eingesetzt und in den Alltag integriert. Schliesslich wird Polarity im Bezug auf die Schulmedizin und anderen Therapiemodellen, positioniert.

Prozessorientierte Gesprächsführung

Wenn die Energien in Fluss kommen, fördert das begleitende Gespräch den Bewusstseinsprozess auf Körper-, Gefühls- und Gedankenebene. Die Teilnehmenden werden darin unterstützt, inneres Geschehen Körperempfindungen, Gefühle, Bilder, Klänge, innere Dialoge, Gerüche und Erinnerungen wahrzunehmen und auszudrücken. Damit wird Ursächliches aus tieferen Schichten ins Bewusstsein emporgehoben und verdrängte Erlebnisse können verarbeitet werden. So wird lernen die Teilnehmenden, lebensbehindernde Muster zu verstehen, Selbstvertrauen zu bekommen und Eigenverantwortung zu übernehmen. Wir werden Aspekte der verbalen und averbalen Kommunikation erforschen und lernen, wie wir uns zu intuitiven Wahrnehmungen sensibilisieren können. Wir setzen uns mit dem Entfalten und Weiterentwickeln von Körperprozessen auseinander und lernen uns besser abzugrenzen, so erkennen wir den Wert der prozessorientierten Psychologie für unser Leben, können diese Erkenntnisse umsetzen und in den Alltag integrieren.

Teil 2 Polarity-Körperarbeit Grundbehandlung und Körperübungen

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 *mühelose 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.

Teil 3 Polarity Ernährung und Elementenarbeit

Polarity-Elemente-Behandlungen

Die Elemente-Behandlungsabläufe dienen dem Erlernen und Üben der Kunst, sich auf die Energie der Elemente einzustimmen. Wir lernen die Lebensenergie in den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther wahrzunehmen und anzuwenden.

Energetische Ernährung

Menschen haben wie alle Lebewesen eine natürliche Fähigkeit zu wissen, welche Nahrung sie brauchen. Die Werbung, Gewohnheiten und zu *industrielle* Nahrung führen diese Fähigkeit leider in die Irre. Mit Kreativität, Bewusstsein und Wahrnehmung erlernen wir schrittweise zu ihr zurückzufinden. Nahrung ist Energieträger und damit auch Träger von Lebensenergien. Die Nahrung hat unterschiedliche Qualitäten von Energien. Die Teilnehmenden können die Nahrungsmittel den fünf Elementen zuordnen, sowie vollwertige und naturbelassene Nahrungsmittel vorzuziehen.

5 Stern und 6 Stern Arbeit

Die Abbildungen des fünf- und sechsstrahligen Sterns bilden wichtige energetische Verbindungen im Körper des Menschen. Diese Techniken basieren auf der so genannten Heiligen Geometrie. Die in einer Behandlung individuell auftauchenden Reaktionen durch den Körper oder die Emotionen, sind wertvolle Hinweise möglicher Blockaden und Verspannungen auf körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene. Der fünfstrahlige Stern entspricht Yin. Er steht für das weibliche Prinzip. Der sechsstrahlige Stern steht für das männliche Prinzip und er entspricht dem Yang. Die Arbeit mit der Lebensenergie kann sich wohltuend auf Nerven, Organe, Muskeln und Knochen auswirken. Sie erkennen den Wert von Polarity für ihr Leben und können diese Erkenntnisse umsetzen und in den Alltag integrieren.

Behandlungen beziehen

Behandlungen, welche individuell bei der Kursleitung oder einer Fachdozentin / einem Fachdozenten bezogen werden, dienen der Vertiefung und Vernetzung der Kursinhalte, sowie dem bewussteren Wahrnehmen des eigenen Prozesses. Diese Behandlungsstunden werden von der Teilnehmerin / dem Teilnehmer direkt bezahlt.

15 Behandlungsprotokolle

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer sind aufgefordert ausserhalb der Kurstage mit Klientinnen und Klienten und/oder Patientinnen und Patienten Polarity anzuwenden und darüber Protokoll zu führen (15 Protokolle). Diese Protokolle sind für uns persönlich und als Werkzeuge zur Bereicherung gedacht.

3. Übersicht

Teil 1 *Polarity Idee und Herkunft*

Polarity Prinzipien 2 Tage

Gespräch

Prozessorientierte Gesprächsführung 1 Tag

Teil 2 *Polarity-Körperarbeit*

Polarity Grundkurs 2 Tage

Körperübungen

Polarity Yoga und 5 Stern 1 Tag

Teil 3 *Polarity-Körperarbeit*

Polarity Elementen-Behandlungen 5 Tage

Polarity Ernährung

Energetische Ernährung und 6 Stern 1 Tag

Total 12 Tage/ 72 Stunden

zusätzlich:

Übungsgruppe 12 Stunden

Behandlungen nehmen 5 Stunden

Behandlungen geben 15 Stunden

Total 104 Stunden

4. Zielgruppe

Wenn Sie sich neue Berufsfelder erschliessen wollen. Wenn Sie pädagogisch, psychologisch, künstlerisch, pflegend, erzieherisch arbeiten. Wenn Sie eine fundierte, lebendige und kreative Zusatzausbildung im Bereich der Naturheilkunde suchen. Wenn Sie im Beruf eine „Freestyle- oder Patchworkkarriere“ bevorzugen.

Dieser Grundkurs öffnet die Möglichkeit sich bei der S.H.N.* zur/zum Polarity Therapeutin/Therapeuten auszubilden.

5. Pädagogisches Konzept

Der Kurs ist zeitlich und inhaltlich berufsbegleitend konzipiert. Die praktizierten Unterrichtsformen fördern aktive Lernprozesse, wobei Vorkenntnisse und Erfahrungen der Teilnehmenden aufgenommen und vertieft werden. Initiative, Selbständigkeit und Selbstverantwortung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden zur Erreichung der Lernziele bewusst gefördert.

Jeder Lernbereich wird schrittweise bearbeitet, indem die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

- 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.

6. Leitung

Andreas Ledermann 1956

Dozent, Schulleiter, Polarity Therapeut, Naturheilpraktiker, 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).

FachdozentInnen:

- Brigitta Raimann, dipl. Naturheilpraktikerin, Sozialpädagogin, Polarity-Therapeutin.
- Für die Transfertage: mit Absolventinnen und Absolventen der Weiterbildung, die das Gelernte in ihrem Berufsalltag erfolgreich anwenden.

Verantwortung:

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

7. Rahmenbedingungen

Dauer

12 Tage verteilt auf 5 Teile innerhalb einem halben Jahr.
exkl. Übungsgruppe, Selbststudium, Behandlungen

Orte

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

Kosten

Alle 3 Teilbereiche **Fr. 1800.-**

Teil 1 **Fr. 470.-**

Teil 2 **Fr. 470.-**

Teil 3 **Fr. 910.-**

Wiederholer bezahlen die Hälfte

«Frühzahlende» bis 10.3.2010 kriegen das neue erschienene Buch „Polarity das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch“ vom AT Verlag gratis!

Abschluss

Der Grundkurs wird mit einer Kursbescheinigung der S.H.N. abgeschlossen. Dieser berechtigt zur Teilnahme am Aufbaukurs Polarity Essenz 2 und Abschlusskurs Polarity Essenz 3 bei der S.H.N.

Der Grundkurs wird an die dreijährige Ausbildung in Polarity Therapie angerechnet, welche den erfolgreichen Absolventinnen und Absolventen eine selbständige anerkannte Praxistätigkeit ermöglicht und vom Polarity Verband anerkannt ist.

Annulationsbedingungen

Eine Abmeldung hat schriftlich an die S.H.N. zu erfolgen, andernfalls können bereits einbezahlte Kosten 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 gesamten Kosten
von 1 Monat bis 10 Tage vor Kursbeginn	50%	der gesamten Kosten
von 9 bis 0 Tage vor Kursbeginn	100%	der gesamten Kosten

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

Polarity Essenz Grundkurs 1 S.H.N.

Datum	Thema	Ort	DozentIn
	Teil 1 Polarity Idee + Herkunft		
09.04.2010 19.00h-22.00h	Polarity Prinzip, Idee und Herkunft, Gesundheit, 5 Säulen, Polaritäten und Lebensenergie	Zug	A. Ledermann
10.04.2010 09.00h-12.00h 13.30h-19.30h	Positionierung von Polarity, Blockaden, Konstitutionstypen, Selbstregulation, innere Haltung, innere Arbeit und Meditation	Zug	A. Ledermann
	Gespräch		
11.04.2010 09.00h-12.00h 13.30h-16.30h	Säule Gespräch: Polarity und prozessorientierte Gesprächsführung, Formativer Prozess und Coaching	Zug	A. Ledermann
	Teil 2 Polarity- Körperarbeit		
07.05.2010 19.00h-22.00h	Säule Körperarbeit: Polarity Grundbehandlung	Zug	A. Ledermann B. Raimann
08.05.2010 09.00h-12.00h 13.30h-19.30h	Säule Körperarbeit: Polarity Grundbehandlung	Zug	A. Ledermann B. Raimann
	Körperübungen		
09.05.2010 09.00h-12.00h 13.30h-16.30h	Säule Körperübungen: Polarity Yoga und der 5 Stern	Zug	A. Ledermann B. Raimann
	Teil 3 Polarity Ernährung		
28.05.2010 19.00h-22.00h	Säule Ernährung: Mit der Ernährung die Gesundheit aufbauen und der 6 Stern	Zug	A. Ledermann B. Raimann
	Polarity- Elementen Körperarbeit		
29.05.2010 09.00h-12.00h 13.30h-19.30h	Fünf Elemente und Körperzonen, Körperarbeit Element Erde	Zug	A. Ledermann
30.05.2010 09.00h-12.00h 13.30h-16.30h	Fünf Elemente und Körperzonen, Körperarbeit Element Wasser. Fallbeispiele + Praxis	Zug	A. Ledermann
11.06.2010 19.00h-22.00h	Fünf Elemente und Körperzonen, Körperarbeit Element Feuer und Trauma	Zug	A. Ledermann
	Mit GK 2		
12.06.2010 09.00h-12.00h 13.30h-19.30h	Fünf Elemente und Körperzonen, Körperarbeit Element Luft, Stress + Kunst	Zug	A. Ledermann
13.06.2010 09.00h-12.00h 13.30h-16.30h	Fünf Elemente und Körperzonen, Körperarbeit Element Äther Selbsthilfe	Zug	A. Ledermann

Zug 26.1.2010 Änderungen vorbehalten