

Regionale Aktivitäten mit Polarity in der Schweiz

Gesundheitstage 2005 und 2006 in Zug

„Gesund und zwäg“ – unter diesem Motto standen die ersten Zuger Gesundheitstage im Jahre 2005. Die breite Bevölkerung sollte Zugang zu Informationen bekommen, wie die eigene Gesundheit gepflegt und erhalten oder bei einer Beeinträchtigung das Wohlbefinden wiedererlangt werden kann. Deshalb haben sich verschiedene Firmen und Institutionen aus dem Kanton Zug zu einer Interessengemeinschaft mit dem Namen „Zuger Netzwerk für Gesundheit und Rehabilitation“ zusammenschlossen.

Das Netzwerk verfolgt folgende Ziele:

Durchführung eines jährlich stattfindenden Anlasses „Gesundheitstage Zug“.

Darstellung der Leistungserbringer in den Bereichen Gesundheit und Rehabilitation, Partner für fachkundige und kompetente Beratung
Stärkung des Gesundheitsgedankens und der Prävention im Kanton Zug durch Aufzeigen der Gesundheitsrisiken
Aufbau einer interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen den Partnern.



Vom 14. bis 16 April 2005 stellten also Gesundheits-Dienstleister verschiedener Branchen, sowie Institutionen ihr Angebot vor. Besucherinnen und Besucher konnten sich informieren und kostenlos beraten lassen oder verschiedene Tests und Messungen durchführen.

Drei Therapeutinnen und ein Therapeut der Naturheilpraxis Zug stellten die Methode Polarity vor. Innerhalb einer vielfältigen Vortragsreihe war unsere Praxis mit folgenden zwei Themen vertreten:
Wie kann ich einen Energieverlust vermeiden?
(Franziska K. Benko Häsler)
Möglichkeiten und Grenzen der Naturheilpraxis.
(Andreas Ledermann)



Vom Erfolg der ersten Gesundheitstage ermutigt, gab es vom 20. bis 22. April 2006 die 2. Zuger Gesundheitstage im Casino Zug. Die Naturheilpraxis Zug war erneut mit der Methode Polarity und wieder mit drei Polarity-Therapeutinnen und einem Polarity-Therapeuten vertreten. Dort konnte Andreas Ledermann auch einen Vortrag „Gesund im Alter – ein genussvolles Abenteuer“ halten.

Nachhaltige Wirkung

Besonders beeindruckt hat uns, wie viele Menschen von Polarity fasziniert waren und dass trotz der Messe-Hektik mit zahlreichen Besuchern eine tief greifende Begegnung möglich wurde. Auch der Gesundheitsdirektor von Zug hat unseren Stand besucht und eine Polarity Körperbehandlung bekommen. Wir luden ihn zu einer Gesprächsrunde in der Praxis ein. Nachhaltig waren die Rückmeldungen auf die Medienberichte und die persönliche Vernetzung mit den anderen Ausstellern.

Ferienpass

Zuger Kinder bekommen seit vielen Jahren jeweils in den ersten drei Ferienwochen im Juli Gelegenheit, stunden- oder tageweise in Gruppen Ausflüge zu machen oder einem Hobby nachzugehen. Das Angebot organisiert der Verein Zuger Ferienpass.

Unsere Naturheilpraxis machte mit folgenden Angeboten mit:

Polarity Ernährung und Fruchtgummis herstellen
Polarity und Fußmassage kennen lernen und ein eigenes Duftöl herstellen

Kräuterkissen und Kräuter-Badesalz herstellen

Einmal mehr bewegte mich die Arbeit mit Kindern. Ihr Interesse und die Freude am Experimentieren waren groß. Hier eine Auswahl der schönsten Kinderstimmen:

Meine Füße wurden ganz weich und warm, ich schlief fast ein.

Die Fruchtgummis schmecken super und sehen aus wie Gummih Herzen und Gummimonde.

Ich mache bereits zum zweiten Mal am Ferienpassangebot Naturheilpraxis mit und mir gefällt es „megagut“.

Regenbogenernährung, jeden Tag farbige Früchte und Gemüse essen ist lustig.

Das Kräuterkissen nehme ich mit ins Bett und es ist wie auf einer Wiese zu schlafen.

Die Autorin

Brigitta Raimann ist Dozentin, Sozialpädagogin, Polarity-Therapeutin, dipl. Naturheilpraktikerin. Seit 1986 eigene Praxis in Zürich und Zug. Seit 1990 Dozentin in verschiedenen Aus- und Weiterbildungsinstitutionen im Gesundheitswesen sowie an der eigenen Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. in Zug.

Im Innern der Erde...

Erfahrungen einer Ausbildungsgruppe

Im Rahmen der Polarity Therapie-Ausbildung haben wir am 28.08.2005 das Bergwerk „Frischglück“ in der Nähe von Pforzheim besucht. Teil der Ausbildung ist eine intensive Beschäftigung mit den einzelnen Elementen. In diesem Zusammenhang war das Ziel der Erkundung des Stollens, eine hautnahe Erfahrung mit dem Element „Erde“ zu machen.

Hierzu wurde uns von Herrn Herter ermöglicht, eine 20-minütige Meditation in völliger Dunkelheit im Stollen zu genießen...

„Ich habe von der energetischen Wahrnehmung her sehr liebevolle und schützende Energien gespürt; als Schutz, den uns diese Erde gewährt. Mir wurde bewusst, was wir der Erde entnehmen an Ressourcen, an Sauberkeit und an Regenerationskraft.“

„Während der Meditation hatte ich ein Gefühl der Enge erwartet. Es hat sich nach einer Weile eine große Verbundenheit mit der Erde entwickelt, ich bin wirklich in die Erde rein und habe sehr viel Raum gehabt.“

„Die Meditation im Stollen hatte eine sehr sinnliche Atmosphäre.“

„Vor der Führung und der Meditation im Stollen hatte ich keine rechte Vorstellung, was mich erwartet und war nur neugierig und etwas ängstlich. Im Stollen fielen mir sofort wieder viele Erinnerungen ein, die mich mit „Bergwerk“ verbinden: meine Mutter hatte im Bergwerk gearbeitet und Steine am Band sortiert, als sie mit mir schwanger war. Zwei meiner Onkels haben im Bergwerk gearbeitet, einer ist darin umgekommen, als eine Explosion war. Ich dachte, dass mir diese absolute Dunkelheit bei der Meditation im Stollen große Angst machen könnte, zumal der Tod damit verbunden war. Beides: im Bauch heranwachsen und sterben. Etwas zur Beruhigung trug bei, dass ich zu jedem Zeitpunkt hätte darum bitten können hinausgeleitet zu werden.“

Doch nach relativ kurzer Zeit, konnte ich das Sitzen in der dunklen Erde immer mehr genießen, vor allem weil die Luft so ganz anders ist als draußen. Meine Lungen konnten eine ganz neue Qualität von Luft einatmen, sehr frisch und kühl und die alte Luft aus der