



Polarity Essenz Modul 2 **Ganzheitliche Gesundheitsförderung**

**Achtsamkeit,
Resilienz, Selbstregulation,
Stimmgabeln, Polarity Yoga,
Kommunikation und Polarity Ernährung**

2016	2017	
Fr. 18. Nov. 2016	Fr. 10. März. 2017	18.00-21.00
Sa. 19. Nov. 2016	Sa. 11. März. 2017	09.00-19.30
So. 20. Nov. 2016	So. 12. März. 2017	09.00-16.00

Polarity-Yoga

Wir erlernen Polarity-Körperübungen zur Selbsthilfe. Durch „müheloses Üben“ werden Lockerung, Haltungsverbesserung und Entschleunigung erreicht.

Kommunikation

Beim Gespräch locken Sie den inneren Kern zur Antwort. Vielleicht braucht es etwas Überraschendes, vielleicht etwas Wohlbekanntes, um der Seele die Hand zu reichen und mit ihr in Kommunikation zu kommen.

Ernährung

Menschen haben wie alle Lebewesen eine natürliche Fähigkeit zu wissen, welche Nahrung sie brauchen. Mit Kreativität, Bewusstsein und Wahrnehmung erlernen wir schrittweise, zu dieser Fähigkeit zurückzufinden. Nahrung ist Energieträger und damit auch Träger von Informationen und Lebensenergien.

Ort: Zug
Kursleitung: Andreas Ledermann und Brigitta Raimann
Kosten: Fr. 570.- Total alle drei Tage

weiterführende Informationen finden Sie unter