

# Polarity-Yoga

**Unterstützung, damit Du Dein inneres Gleichgewicht wiederfindest, das eigene Körpergefühl verbesserst und einen achtsameren Umgang mit Dir selbst entwickelst.**

Beim 5-Elemente-Yoga geht es nicht darum, die Übungen perfekt zu beherrschen, sondern um das achtsame Einfühlen in die eigenen körperlichen Bedürfnisse und unterstützenden Bewegungen.



## Mit sanften und einfachen Bewegungsabläufen

- . stellen wir den Energiefluss in unseren Meridianen der 5-Elemente wieder her und halten diesen aufrecht
- . beruhigen und harmonisieren wir unser vegetatives Nervensystem
- . unsere Fähigkeit zur Konzentration und Aufmerksamkeit wird gefördert
- . Gelassenheit und Lebensfreude können sich einstellen

Die dynamischen Bewegungsübungen und sanften Dehnübungen können von **Menschen aller Altersklassen ausgeführt werden, im Sitzen, Stehen oder Liegen.**

## Polarity-Körperarbeit

emotionale Ausgeglichenheit |  
geistige Klarheit |  
Selbstheilungskräfte | Vitalität |  
Entspannung |  
körperliches Wohlbefinden

*Polarity-Körperarbeit in Einzelsitzungen*

## Polarity-Yoga

vorbeugend | mobilisierend |  
regenerierend | harmonisierend |  
aktivierend | ausgleichend für die  
seelischen Befindlichkeiten

*Kurse für Gruppen bis 8 TeilnehmerInnen  
Termine unter [www.zeitpunkt-gleichgewicht.de](http://www.zeitpunkt-gleichgewicht.de)*

## Petra Lüchtfeld

Polarity-Therapeutin

### Raum:

Orthweg 1 . 32051 Herford

*(in Pörtner Lebensart)*

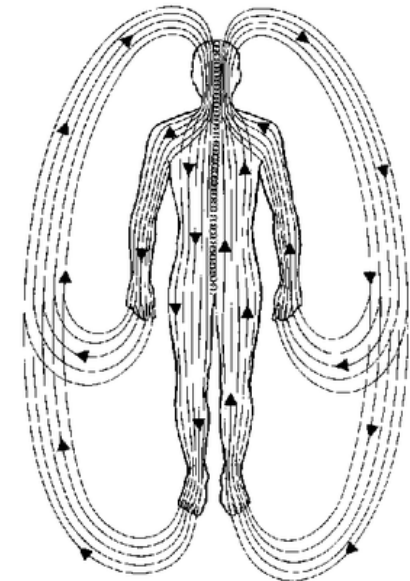
### Termine nach Vereinbarung

0 52 24 . 9 26 98 78

0 15 20 . 4 13 08 84

[www.zeitpunkt-gleichgewicht.de](http://www.zeitpunkt-gleichgewicht.de)

# Polarity-Praxis



Inneres Gleichgewicht  
&  
Entspannung

# Polarity

Polarity ist eine natürliche und ganzheitliche Behandlungsmethode auf der Grundlage traditioneller Heilmethoden aus verschiedenen Kulturen.

**Die Lebensenergie ist die Grundlage für alle daraus entstehenden Emotionen, Gefühle, körperliche Strukturen oder Gedanken.**

Durch die Energie, die im Spannungsfeld zwischen zwei Polen (+/-) fließt, werden Veränderung und Leben ermöglicht.

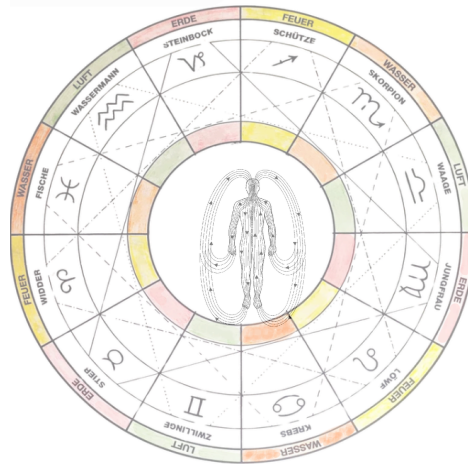
Über Polaritäten, wie heiß-kalt, männlich-weiblich, oben-unten wird die Energie für uns erfahrbar.

Ohne Polarität gäbe es keinen Unterschied, keine Denkfähigkeit, keine Empfindung und keine Sinneseindrücke.

Wenn die Energie zwischen den Polen ungehindert fließen kann, entstehen Harmonie, Ordnung, Ganzheit und Vollkommenheit.

**Eine Basis in der Polarity-Therapie sind die Prinzipien der 5-Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde.**

Wir sind von Geburt an verwoben in den Elementen (Radix).



Dadurch haben wir natürliche / angeborene Fähigkeiten und Lebensenergien.

Diese halten uns in unserer Kraft und Lebendigkeit.

**Die Lebensenergie der 5-Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser & Erde beeinflusst alle psychosomatischen, seelischen und geistigen Funktionen.**

Ausdrücke und Redewendungen zeigen seelische und daraus resultierende körperliche Spannungen an:

- "Ich fühle mich unbeweglich" (Äther)
- "Luft zum Atmen fehlt" (Luft)
- "Drücken im Magen" (Feuer)
- "das geht an die Nieren" (Wasser)
- "Boden unter den Füßen verlieren" (Erde)

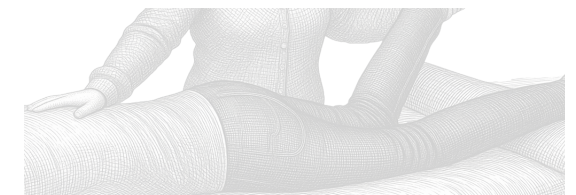
**Ziel in der Polarity-Körperarbeit ist es, dass der innere Lebensstrom erreicht und der freie Energiefluss wieder hergestellt wird.**

*Dr. Randolph Stone,  
Begründer der Polarity-Therapie*

Mit sanften Berührungen, Schaukelbewegungen und speziellen Dehn- und Drucktechniken werden die Energien der vielfältigen Energiezentren und -ströme angeregt und harmonisiert.

Die Körperarbeit leitet die Entspannung auf der Körper-, Gedanken- und Gefühlsebene ein.

**Entspannung ist der Zustand, in dem Dein Nervensystem zur Ruhe kommt.**



**Die Polarity-Körperarbeit wird im Liegen oder Sitzen am bekleideten Körper durchgeführt.**