

## Kursinhalt

### Wohlbefinden durch Selbstbehandlung

- Praktische Einführung in die neusten Erkenntnisse der Stressforschung und Sportwissenschaft
- Grundausrüstung der Neuro-Mobilität durch Förderung des Gleichgewichts, der Körperwahrnehmung und des visuellen Systems.
- Vorbereitende Übungen und unterstützende Massnahmen zur bewussten Lockerung des Körpers.
- Selbstverantwortlicher und selbstsicherer Umgang in den Übungsphasen.
- **Einfache gezielte Übungen zur Befreiung angestauter Energien durch die natürliche Vibration des Körpers.**
- Weiterführende Möglichkeiten für eine neu Ausrichtung von Körper, Geist und Seele.

**Kursdauer** 2 mal 2 1/2 Stunden

**Mitnehmen** bequeme Sport-/Freizeitkleider

**Kurskosten** CHF 200.– (inkl. MWST)

**Kursdaten** gemäss Ausschreibung oder nach Vereinbarung



## Natürliche Regulation und Regeneration

Nach alltäglichen und sportlichen Herausforderungen brauchen Körper und Geist eine Phase der Regeneration.

Mental und emotional angestaute Energien bleiben im Nervensystem stecken und sind häufig die Ursache für gesundheitliche Probleme aller Art.

Seit Urzeiten ist unser Organismus auf Sicherheit programmiert, um das Überleben zu gewährleisten. Dieses Frühwarnsystem ist so schnell, dass Prozesse in uns ablaufen auf welche wir bewusst denkend keinen Einfluss nehmen können.

**Genau dort setzen wir an und trainieren die innere und äussere Wahrnehmungsfähigkeit, um mit bewussten Übungen die Freisetzung der bereitgestellten Energie zu nutzen.**

In diesem Verständnis wird das Zusammenspiel des gesamten Körpers und der Psyche lösungsorientiert neu ausgerichtet.

Diese neue Stabilität im System ermöglichen Regeneration und Wohlbefinden.



# Polarity

## Selbstbehandlungskurs

## REGENERATION

### Stressabbau Entspannung



### Kursleitung

## Urs Meier

Dipl. Polarity Therapeut

Dipl. Yoga-Lehrer

Burgdorf Bahnhofstrasse 43 / Tel. 034 423 70 80

[www.gesundheitspraxis-swing.ch](http://www.gesundheitspraxis-swing.ch)