

Unsere TeilnehmerInnen:

S. aus Hattersheim: „Toller heller Raum, mit Energie geladen, kleine Gruppe, gut zum Abschalten. Kräftigung, Lösung von Spannungen und Verhärtungen tun mir gut. Danach fühle ich mich 100 % besser als ich gekommen bin: erfrischt, locker und ausgeglichen.“

J. aus Friedrichsdorf: „Mir gefällt, dass du achtsam auf körperliche Probleme eingehst und Übungen dafür anbietest. Ich bin dankbar, dass ich auch in verschiedenen Lebenslagen bei dir Rat und Unterstützung holen kann. Ich kann jetzt klarer spüren, was für mich wichtig und richtig ist und mir gut tut.“

A. aus Hattersheim: „Yoga bei Kornelia ist ein zurückverbinden mit sich selbst. Ich komme zur Ruhe, fühle mich gelöst ... Lachen, Gähnen ... alles darf auftauchen ... ein ganz besonderes Yoga.“



Bestellen Sie unsere Meditations-CD & POLARITY EasyYoga DVD

www.polarity.de

Die Kurszeiten:

Mo. Di. Mi. Do.	10:30 - 12:00 Uhr
Montag	19:00 - 20:30 Uhr
Dienstag	18:30 - 20:00 Uhr

Kursgebühr:

Einzelstunde à 1,5 Std. in der Gruppe	15 €
10-Wochen Kurs à 1,5 Std.	120 €

Gruppengröße: maximal 10 Personen

Das ermöglicht eine individuelle Korrektur beim Ausführen der Übungen.

Das Ziel der ganzheitlichen Kurse

„Hilfe zur *Selbst*Hilfe!“

Kommen Sie doch einfach zu einer kostenlosen Schnupperstunde vorbei!

Polarity Gesundheitszentrum

65795 Hattersheim - Okriftel
Rossertstraße 100

Tel.: 06190/930862 Mobil 0173/831 28 37

www.polarity.de

Yoga mal ganz anders!

mit

POLARITY EasyYoga



Heitere Lockerungsübungen
Sanfte Kräftigung aller Muskeln
Achtsames Dehnen
Entspannungsübungen



Mein Name ist Kornelia Kilb (geb. 1958)

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Körpertherapeutin.

Als Physiotherapeutin sammelte ich Erfahrungen in diversen Kliniken Deutschlands. Seit 1991 bin ich selbständig in freier Praxis tätig.



Die Qualität meiner Arbeit beruht auf der täglichen Erfahrung, die ich in 30 Jahren als Therapeutin, Kursleiterin und Ausbilderin erworben habe.

Mein ganzheitlicher Ansatz basiert auf **Polarity** und **Craniosacraler Therapie** und **Somatic Experiencing**, **SE**, einer körperzentrierten Traumabewältigung.

Mein Angebot

Einzelbehandlungen, laufende *EasyYoga* Kurse, Meditationsabende, Vorträge und Workshops, Persönliche Beratung und Gesundheits-Coaching

Bewegung ist Basis unserer Gesundheit

Wer Kinder beim Spielen beobachtet ist oft beeindruckt, mit welcher Freude und Ausdauer sie sich bewegen. So waren wir alle auch mal!

Doch der Beruf und die alltägliche Routine bringen oft einseitige Belastungen mit sich, was unsere Beweglichkeit - und auch unsere Gesundheit - im Laufe der Jahre einschränkt.

Mehr Lebensqualität durch Vitalität

Damit der gesamte Organismus kraftvoll, geschmeidig und funktionstüchtig bleiben kann, brauchen die Muskeln Training und die Gelenke regelmäßige Bewegung.

Und dies am liebsten achtsam und mit einem freundlichen Lächeln auf den Lippen.

All dies ist die Basis für Zellerneuerung, Regeneration und unser körperliches und seelisches Gleichgewicht.

Ganzheitlich bewegen mit *EasyYoga*

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Körper freundlich wahrzunehmen und sich in Ihrem Atemrhythmus zu bewegen. Dabei wird besonders auf folgende gesunde Mischung beim Üben geachtet: wir fordern unsere Beweglichkeit und Kraft heraus, aber beachten dabei unsere persönlichen Grenzen. Auf diese Weise können wir Dysbalancen der Muskulatur ausgleichen und unser Wohlbefinden steigern.

Kursablauf

- * Ankommen, lockern und den Alltag abschütteln
- * Verhärtungen lösen und Kraft aufbauen
- * Spielerisches Training auf dem Fitnessball mit Massage der Schulter, Arm und Beinmuskeln
- * Achtsames Dehnen, ausruhen und entspannen

