



Polarity Yoga

Polarity Yoga ermöglicht uns ein besseres Verständnis unseres Körpers und die bewusste Erfahrung der Elemente.

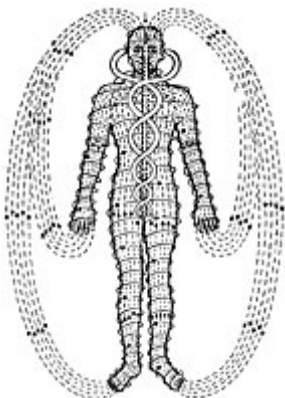
Ein Grossteil der Übungen stammen aus dem indischen Yoga. Viele der Bewegungen sind den fünf Elementen: Äther (Raum), Luft, Feuer, Wasser, Erde zugeordnet. Sie unterscheiden sich in Qualität, Tempo und Anwendungsbereich.



Indem wir bewusst atmen, dehnen und bewegen, unterstützen wir den freien Energiefluss.

Dies führt zu Wohlspannung, wirkt regulierend auf alle Organe, Zellen, Muskeln und Gewebe, stärkt Nerven- und Immunsystem. Unser Organismus wird mit Sauerstoff und Lebenskraft versorgt.

Wir unterstützen den Körper beim Abbau von Stress-Symptomen, Rücken- und Kopfschmerzen, bei Verdauungsstörungen, usw.



«Leben ist Energie in Bewegung – ihr ungehindertes Fließen ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.»

Dr. Randolph Stone

Chart "Energiebahnen" anklicken und vergrößern!

Die Yoga-Übungen unterstützen uns im gegenwärtigen Augenblick ganz präsent zu sein, zur Ruhe zu kommen und gelassen zu werden.

Wir regenerieren und stärken unser körperlich, geistig und seelisches Wohlbefinden und beeinflussen dadurch unmittelbar unseren Alltag.

Polarity Yoga ist leicht zu lernen und lässt sich gut in den Alltag integrieren.

<http://www.se-polarity.ch/de/Einzeltherapien/Polarity-Therapie/Polarity-Yoga?pdfview=1>