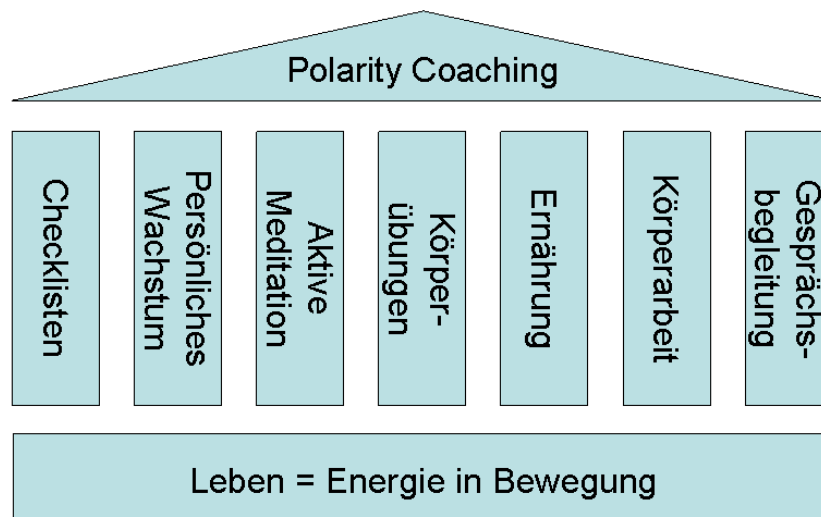


## Polarity Coaching – Was ist das?

**Polarity Coaching** ist eine gesamtheitliche Unterstützung zum persönlichen Wachstum auf dem Weg zu Personal Excellence. Dieses umfassende Bildungs- und Gesundheitskonzept kombiniert auf einzigartige Weise östliche und westliche Weisheiten und Erkenntnisse. Das Ziel besteht darin, durch die Aktivierung der Selbstheilung im Energiefeld des Menschen einen harmonischen, ausgewogenen Fluss der Lebensenergie im und um den Körper zu ermöglichen. In der Praxis wird dieses Konzept durch folgende Methoden unterstützt:

1. **Gesprächsbegleitung** als wertungsfreie Unterstützung des Bewusstseinsprozesses und der Selbstwahrnehmung
2. **Körperarbeit** mittels sanften Berührungen, Schaukelbewegungen und speziellen Dehn- und Drucktechniken am (bekleideten) Körper (Energienmuster, Blockaden, Verformungen)
3. **Ernährung** als wichtigen ergänzenden täglichen Faktor sowie Reinigungsdiät zur Entschlackung des Körpers
4. **Körperübungen** als begleitende Massnahmen (Polarity-Yoga ) - durch vitalisierende Körperhaltungen und Bewegungsabläufe wird das Coaching unterstützt und zugleich eine wirksame Selbsthilfe vermittelt
5. **Aktive Meditationen** - hier wird beispielsweise über Bewegung, Schütteln und Atmung der spannende Weg in die nährende Stille geführt
6. **Persönliches Wachstum** resp. die Idee des Personal Excellence als Vorgehen unterstreichen die ganzheitliche Betrachtung des Ansatzes
7. **Checklisten** und andere kleinere Übungen und Notizen verdeutlichen eigene Ideen, Werte und Vorurteile und runden damit den persönlichen Prozess ab



Polarity Coaching eignet sich ausgezeichnet, um vorhandene energetische Blockaden, welche durch Konditionierungen / Muster / Situationen (sowohl im privaten als beruflichen Umfeld) entstanden sind, aufzulösen. Zielgruppe sind Personen, welche sich unwohl fühlen, Verspannungen haben, Schmerzen spüren oder krank sind. Und wer gehört ehrlicherweise nicht in diese Zielgruppe?