

POLARITY YOGA UND DIE KRAFT DER ELEMENTE

Mit Sibylla Pfister*, CH



Die Übungen des Polarity Yoga unterstützen unsere innere Reinigung und ermöglichen es dem Körper, die Schlacken besser auszuscheiden. In beiden Kursen lernen die Teilnehmenden Polarity Yoga als spielerisches und liebevolles Mittel zum Entflechten von schmerzenden Haltungsmustern kennen. Weiter wird erkundet, wie und wo einzelne Elemente wirken und wie mit anatomischer Achtsamkeit der eigene Körper mittels Yoga gepflegt werden kann.

Was haben die kosmischen Kräfte der Planeten mit Polarity Yoga zu tun? Welche Einwirkungen hat zum Beispiel der Mars – und damit das Sternzeichen Widder – auf unseren Körper? Sibylla Pfister wird über Erzählungen aus der griechischen Mythologie den Teilnehmenden ihre individuellen Elementarkräfte bzw. deren Verteilung bei jeder anwesenden Person hautnah erlebbar machen – ohne dass sich diese vorher mit ihrem persönlichen Horoskop befasst haben müssen. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther bekommen so eine neue und spannende Bedeutung.

Die Kursleiterin geht von der These aus, dass Körperverspannungen und emotionales Ungleichgewicht mit Störungen bei der Verteilung der Elementarkräfte zu tun haben. Mit dem Gewahrwerden solcher Zusammenhänge und dem sorgfältig angeleiteten Praktizieren der Yogaübungen aus dem Polarity-Modell lernen die Teilnehmenden an den 6 Abenden oder 3 Tagen neue Schichten aus allen drei Bereichen Körper, Seele und Geist auf eine tiefe und berührende Art kennen.

Verbunden und verwoben durch die Urkräfte des Kosmos – so erleben Menschen ihren festen Körper in Bewegung und auch einmal in Form von Schmerz. Emotionen sind aus dieser Weltensicht

Ausdruck von *actio* und *reactio* – auch Gedanken und Ideen stehen in Bezug zum grossen Ganzen. All diese Kräfte, die da zerrern, stossen, einengen und befreien, sind in diesen speziellen Kursen erlebbar.

Menschen stellen sich täglich unter die Dusche, ziehen dann aber bildlich gesehen oft wieder ihre verschwitzten alten Kleider an. Diese Metapher umschreibt, wie die Kursleiterin die Körperhygiene mittels Übungen bei vielen Men-

schen erlebt hat. Daraus hat sie für sich den Schluss gezogen, dass es nicht ausreichend ist, den Abfall in den Papierkorb zu werfen – damit eine Person wohl und gesund bleibt, muss sie den Papierkorb auch ab und zu leeren und somit den dort gesammelten Ballast ganz aus dem Haushalt entfernen. Polarity Yoga in dem von ihr vermittelten Sinn hilft dabei auf äusserst wirksame Art und Weise.

Der Kursinhalt des Kurses vom Freitagabend und Samstag und des Kurses an 6 Abenden ist identisch. Es kann eine der beiden Varianten gewählt werden, bitte entsprechend im Anmeldetalon ankreuzen.

*Sibylla Pfister lebt im Zürcher Oberland und unterrichtet dort seit einigen Jahren die von ihr entwickelte, hier beschriebene, Verbindung zwischen Polarity Yoga und den Planetenkräften. Neben ihrer Tätigkeit als Primarlehrerin ist sie in der Schweiz und in Indien als Polarity-Therapeutin tätig. In Dharamshala unterrichtet sie unter anderem tibetische Nonnen in Polarity.

Daten für Kurs am Freitagabend und Samstag

16. + 17. November 2007
30. Nov. + 1. Dezember 2007

Fr: 18.00 – 21.45 Uhr
Sa: 09.15 – 17.45 Uhr

Daten für Kurs an 6 Abenden

03. Oktober 2007
07. November 2007
05. Dezember 2007
09. Januar 2008
06. Februar 2008
27. Februar 2008

Jeweils Mittwochabend:
18.00 – 21.45 Uhr

Kosten je Kurs Fr. 570.-

Ort

Polarity Bildungszentrum
Schweiz, Konradstrasse 18,
8005 Zürich

Sprache Deutsch

Zielgruppe

Menschen, die sich für einen vertieften Zugang zu ihrem Körper interessieren.

Kursbedingungen

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Körper, Seele und Geist werden übers Polarity Yoga tief berührt.

ANMELDETALON: Ich melde mich gemäss den oben genannten Bedingungen verbindlich an für die Weiterbildung «Polarity Yoga und die Kraft der Elemente»:

- Kurs vom Freitagabend und Samstag mit Beginn am 16. November 2007
 Kurs an 6 Abende mit Beginn am 3. Oktober 2007

Name Vorname
Strasse PLZ/Ort
Beruf Telefon
E-Mail Fax
Ort/Datum Unterschrift

Anmeldung senden an: Polarity Bildungszentrum Schweiz, Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich oder faxen an:
044 218 80 89 • Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.ch