

Ein neues Lebensgefühl?



Peter Lüthi, Valerie Zwysig, Thomas Truttmann

Der Sommer lockt uns nach draussen in die Weite der Welt. Wir lassen uns fröhlich stimmen von der Frische und unerschöpflichen Kraft des Lebens. Öffnen zu Hause Tür und Fenster im Verlangen nach Leichtigkeit, Wärme und der Lust auf Bewegung und Begegnung.

Das Leben nun in die eigenen Hände nehmen? Sich verändern? NACHHALTIG?! In Kontakt kommen mit unseren Gefühlen, und Wünschen?

Bereit für die Veränderung?

«Ich möchte ja schon, aber...» Woran liegt es denn, dass wir unsere eigentlichen Wünsche und Visionen nicht realisieren? Was ist es, das uns immer wieder in die alten, grauen Bahnen zurückholt? Oft reichen unsere Erklärungen nicht weiter, als dass uns der Mut fehle, oder wir doch eigentlich ganz zufrieden seien mit unserer Situation usw. Der bittere Selbstvorwurf, es wieder nicht geschafft zu haben, verdrängen

wir ins Unterbewusste, bis er eines Tages in neuer Form ans Tageslicht drängt. In der Polarity-Therapie gelingt es mittels Körperbehandlung und Gespräch eine direkte Verbindung zu unseren unbewussten Mustern und Blockaden herzustellen. Anders als beispielsweise in der Psychotherapie, wo wir unsere Denk- und Verhaltensmuster über unseren Verstand analysieren, erleben wir diese bei einer Po-

larity – Behandlung direkt an und in unserem Körpersystem. Ohne uns den Kopf darüber zu zerbrechen, wie es zu diesen Negativ-Mustern gekommen ist und wie wir sie nun loswerden, lassen wir diese von den uns innewohnende Selbstheilungskräften lösen. In der Verbindung mit unserem Wesenskern und der professionellen Begleitung des Therapeuten, lassen wir die Körperintelligenz und unsere ureigenen Ressourcen den Heilprozess initiieren. Polarity bietet Hilfe bei zahlreichen Symptomen wie Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Stress, Nervosität, Erschöpfungszuständen und bei der Bewältigung von Lebenskrisen oder psychosomatischen Erkrankungen. Das Ziel dieser ganzheitlichen Körpertherapie ist der freie Fluss der Lebensenergie und eine tiefe körperliche, wie auch mentale Entspannung.

Natürlich Gesund

Das freie Fliessen ihrer Energie erleben sie während und nach der Behandlung in Form

von Freude, Ruhe, vitaler Kraft, Wärme oder auch als Leichtigkeit. Auswirkungen regelmäßiger Behandlungen zeigen sich in gesteigertem Wohlbefinden, mehr Lebensfreude und Vitalität. Polarity stärkt das Selbstvertrauen und fördert die Eigenverantwortung. Körperarbeit dieser Art ist eine effektive Möglichkeit die Zusammenhänge zwischen ihren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen. Diese «innere Aufmerksamkeit» ermöglicht den Zugang zu unserer ureigenen körperlichen Intelligenz und Heilkraft.

Die Anzahl der Sitzungen ist situationsabhängig. Sie bestimmen letztendlich wohin und wie weit Sie gehen möchten.

Wir empfehlen eine Serie von mindestens 3 Sitzungen um an ihre «Punkte» zu kommen und auch das nötige Werkzeug zu erlernen. Polarity Therapie begeistert uns und unsere Klienten immer wieder durch ihre erlebnisreiche und intensive Wirkung.

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein dynamisches Gleichgewicht der Lebenskräfte. Polarity ist eine Methode, dieses Gleichgewicht zu erreichen und zu erhalten. Sie fördert die Flexibilität, Kreativität und Klarheit welche uns befähigen, die Höhen und Tiefen des Lebens bewusst anzunehmen und zu meistern.

Tun Sie es dem Sommer gleich! Leben Sie in Ihrer Kraft und erfüllt von Freude!

– Wir unterstützen Sie und Ihr Wohlbefinden!

Thomas Truttmann

Anzeigen

Entspannung
Wellness
Gelassenheit
Vitalität
Motivation
Gesundheit
Aha-Erlebnisse

Wir revitalisieren Sie und Ihre Mitarbeiter-Innen!
Polarity – die vielseitigste Körpertherapie!

Haus zur Eibe
Neugasse 18
6340 Baar

Telefon: 041 760 60 42

<http://www.polarityatelier.ch>

Geschäftlich im Tessin oder einmal vom Business ausspannen?

Hotel Atlantico Lugano



Das gepflegte 2 Stern Hotel
zwischen
Monte Brè und
San Salvatore

Hotel Atlantico
via Concordia 12
6900 Lugano (Schweiz)
Tel. 091 971 29 21
Fax 091 971 29 22
info@atlantico-lugano.ch
www.atlanticolugano.ch