

# Lebe voll – geniesse Wohlbefinden und tanze!



Peter Lüthi, Valerie Zwysig, Thomas Truttmann

**In unserer Zeit, welche von Stress und Hektik geprägt ist, fragen die Menschen oft nach der Ursache dieses Zustandes der Moderne. Denn vielen ist es nicht klar, wie wir diesen Zustand beeinflussen oder gar verändern können.**

Wir wissen aber inzwischen, dass Stress und die damit verbundenen Gefühle einen negativen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Auf der rationalen Ebene erklären wir uns Stress als ein in der Zeit der Industrialisierung entstandenes Phänomen. In jener Zeit also, als wir damit begonnen haben, Arbeiten durch Maschinen ausführen zu lassen, mit dem Ziel den Menschen zu entlasten. Begeistert von dieser unermüdbaren Produktionskraft und den unbegrenzten Profitmöglichkeiten, haben die Maschinen aber einen so starken Einfluss auf uns ausgeübt (und tun dies bis heute), dass sie bis in unser Denken eindringen konnten. Für Lebensinhalte wie Gewinn, Jugendlichkeit und unerschöpfliche

Tatkraft haben wir unsere natürliche Herkunft und die damit verbundenen Bedürfnisse nach Ruhe und Ausgleich glatt vergessen. Burnouts und Erschöpfungszustände sind nur die Ausläufer dieses Phänomens. Auch die boomenden Wellnessangebote vermögen uns kaum nachhaltig vom Stress zu erlösen.

Denn «der Ahnherr jeder Tat ist ein Gedanke». Diese Aussage vom englischen Dichter, Naturmystiker und Maler William Blake 1757 – 1827 trägt eine tiefe Wahrheit in sich, welche wir auch in den Veden, den altindischen heiligen Schriften finden: «Wir werden was wir denken» – Die moderne Quantenphysik umschreibt es so: «Wir schaffen uns durch unsere Gedanken die Welt».

Wenn unsere Gedanken zu sehr ein «Maschinendenken» sind, welches menschliche Inhalte wie Schönheit, Kreativität, Freude und viele mehr ausschliesst, dann gibt es keinen Ausgleich, keine Pause und somit keine Gelassenheit, Muse und Gesundheit mehr.

Wir empfinden das Leben dann als ein permanentes Müssen, wir unterjochen uns einem (im Grunde genommen) unbestimmten Optimierungszwang.

Keine Spur mehr von «Lust am Sein», kein Sinn mehr für Rhythmus und Tanz.

### **Wie Sie denken, so sind Sie**

Denn die Form folgt der Energie und unsere Gedanken und Gefühle sind mit unserer physischen Gestalt verbunden und drücken sich in jedem Moment unseres Lebens durch den Körper aus.

Diese Gesetzmässigkeit können Sie an sich selbst erleben und damit experimentieren. Wenn Sie erst einmal Vertrauen darin gefasst haben, werden Sie alsbald bewusster Schöpfer/-In Ihres eigenen Lebens(umständen)

Was so einfach klingt und es im Grunde auch ist, bereitet uns aber oftmals grosse Schwierigkeiten. Nicht selten sind wir uns unserer Gedanken überhaupt nicht bewusst. Wir überlassen uns sozusagen diesem Gedankengewitter in unserem Kopf und fühlen uns dementsprechend unruhig, gestresst und unwohl.

Mit Hilfe der äusserst effektiven Körperarbeit der Polaritytherapie, schaffen Sie jedoch auf bequeme Art und begleitet von einem Therapeuten/-In einen direkten Zugang zu Ihren Empfindungen und Gefühlen. Diese offenbaren wiederum Ihre Energiemuster, welche direkt mit Ihrem Denken zusammenhängen. Gedanken sind Energieschwingungen, die sich mit einer sehr hohen Geschwindigkeit bewegen und ein unerschöpfliches Potential darstellen. Dieses Potential kann Sie genauso ins Burnout wie ins persönliche Glück befördern (...) – Wählen Sie!

### **Denken Sie in Rhythmen und Melodien und Ihr Leben ist ein Tanz!**

Bei uns im polarityatelier finden Sie die «Tanzfläche» um sich auszudrücken, neue Schritte zu lernen, die Lust an der Veränderung zu spüren und Sie gewinnen das Vertrauen in Ihren «Tanz des Lebens» zurück.

Wir freuen uns Sie kennenzulernen!

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](mailto:info@atlantico-lugano.ch)  
[www.atlanticolugano.ch](http://www.atlanticolugano.ch)