

Urs Meier

Dipl. Polarity Therapeut / Dipl. Yoga Lehrer
Mitglied Polarity Schweiz, von den meisten Kassen anerkannt

Termine nach Vereinbarung
Telefon 034 423 70 80

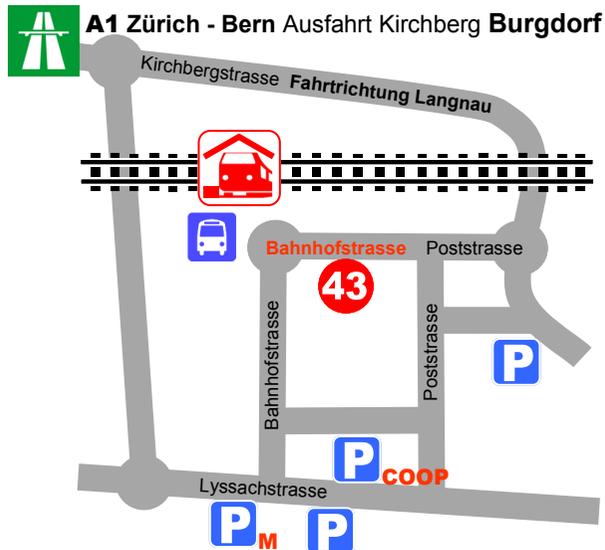
Während wir behandeln, nimmt unser Telefonanrufbeantworter gerne Ihre Nachricht entgegen. Wir rufen Ihnen so bald wie möglich zurück.

Polarity Behandlungspreise

Alle Preise sind inklusiv MWST

Erstbehandlung	75 Minuten / CHF 162.50
Folgebehandlung	60 Minuten / CHF 130.00 oder nach Aufwand

Anreise / Sie sind herzlich willkommen



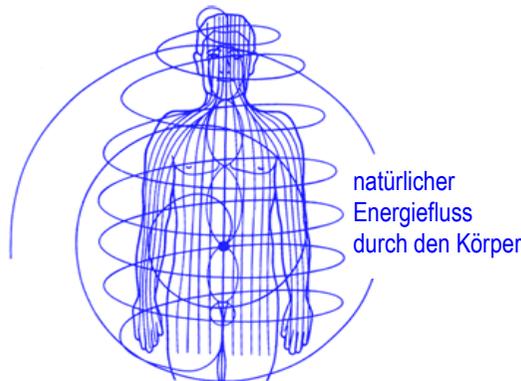
Bahnhofstrasse 43 - 3400 Burgdorf

www.gesundheitspraxis-swing.ch

Wann kann Polarity Therapie hilfreich sein ?

Bewährte Indikationen sowie begleitend zur ärztlichen Betreuung bei

- Rehabilitation nach Krankheit, Unfall und Sportverletzungen
- Stressbedingte Beschwerden
- Regulation für den Bewegungsapparat
- Schultern-, Nacken- und Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Beschwerden in Füßen und Beinen
- Verdauungsbeschwerden
- Regulation für die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem
- Störungen des Gleichgewichts, Schwindel
- Schlafrythmusstörungen
- Erschöpfungszuständen
- Depression, Burnout-Syndrom
- chronischen Schmerzzuständen
- psychosomatischen Beschwerden
- Unterstützung in herausfordernden und belastenden Lebenssituationen



Unwohlsein, Beschwerden und Krankheit nehmen ihren Anfang im unausgewogenen Fluss unserer Lebensenergie.

Polarity Behandlung

Urs Meier



Burgdorf Bahnhofstrasse 43 / Tel. 034 423 70 80

www.gesundheitspraxis-swing.ch

Was ist Polarity Therapie?

Polarity Therapie ist von Dr. Randolph Stone (1890-1981) auf der Basis von Chiropraktik, Osteopathie und Ayurveda (indische Lebens- und Heilkunde) entwickelt worden.

Der natürliche Energiefluss auf der Erde beruht auf dem Prinzip der Polarität. Das Zusammenspiel der polaren Kräfte wirkt auf Körper, Geist und Seele ein und beeinflusst das Wohlbefinden massgeblich.

Veränderungen in diesem Energiefluss geben die nötigen Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen und energetischen Strukturen.

Polarity nutzt verschiedene therapeutische Zugänge zur Gesundheit

- **Begegnung:** Achtsamkeit des Augenblicks
- **Kommunikation:** Begleitendes Gespräch
- **Körperarbeit:** Behandlung über den Kleidern
- **Bewegung:** Selbstbehandlung durch Yoga
- **Ernährung:** Bereichernde Lebensführung

Dr. Stone erkannte und lehrte uns, wie erstarrte, fehlende, schwache oder allzu dominierende Lebensenergie aktiviert, unterstützt und harmonisiert werden kann.



Die Körper- und Energiearbeit

Die Bereitschaft des Menschen seinen eigenen Weg zur Selbstregulation und Wohlbefinden zu gehen ist die Basis, um sich gesund und zufrieden zu fühlen.

Es kommen drei **Berührungsarten** zur Anwendung

- Sanfte Berührung ohne Bewegung und Druck an zwei entgegengesetzten Körperstellen kann entspannend oder anregend wirken.
- Sanfte Schaukel- und Dehnbewegungen regen den Energiefluss und die Durchblutung an und lockern das Gewebe.
- Kräftiger Druck ins Gewebe, in Kombination mit der Arbeit an Reflexzonen und Reflexpunkten löst Verspannungen sowie energetische Blockaden und fördert den Energiefluss.

Im Polarity-Verständnis werden Körperzonen, Organsysteme, Körperfunktionen und weiteres den ayurvedischen fünf Elementen und der Typenlehre (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther) zugeordnet. Dabei geht es um lebendige Dynamik und ein ausgewogenes Gleichgewicht der körpereigenen Naturkräfte, der Lebensenergie.

Mit diesen Ansätzen ist eine Polarity Behandlung wie eine Expedition in das eigene Sein. Der Weg ist das Ziel, um sich im eigenen Element wohl zu fühlen und anzukommen.



Polarity Selbstbehandlung

Fliesst die Lebensenergie in unseren Körpern nach den natürlichen Gesetzmässigkeiten nehmen wir Wohlbefinden und Gesundheit wahr. Durch Anspannung, Stress und Ängste verdichtet sich unser Körper und der Energiefluss wird verlangsamt oder steht still. Dadurch ist die Versorgung mit lebensnotwendigen Stoffen möglicherweise unterbrochen und Schmerzen melden uns, dass etwas nicht stimmt. Dieses Alarmsystem ist sehr unangenehm und fordert unsere bewusste Aufmerksamkeit.

Deshalb bieten wir mit Polarity die Möglichkeit sich zu Entspannen, loszulassen und frische Energie zu tanken.

In **Selbstbehandlungskursen** können Sie auf einfache Weise neue Impulse für Ihre Gesundheit abholen und in Ihren Alltag einbauen.

In den entsprechenden Flyer erfahren Sie mehr zu den Kursen und Gruppenstunden mit den Themen

- **Fuss und Beine**
- **Rücken**
- **Nacken und Schultern**

oder besuchen Sie eine der wöchentlichen

- **Polarity Yoga-Stunden**
Regelmässiges Üben wirkt sich positiv auf den Energiefluss aus und fördert das Wohlbefinden auf natürliche Weise.

