

YOGA BEGINNT IM HERZEN

*May the Message of God reach far and wide,
illuminating and making the whole world of Humanity
one single Family in the Parenthood of God – Sufi Prayer*

Sonderausgabe

Intuitives Yoga-Retreat mit Eleanora Lipton
Schwanenwerder, Berlin vom 13. – 17. August 2015

Aus dem Inhalt

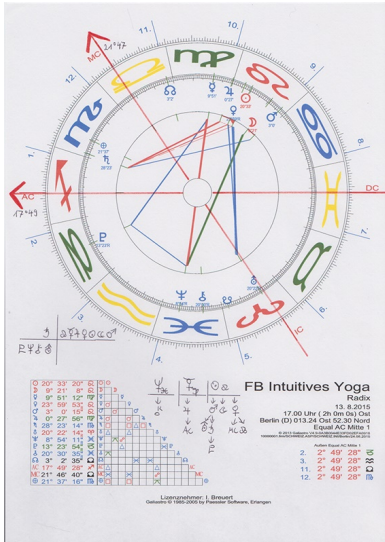
1. Das Horoskop zum Seminar von Iris Breuert
2. Der Ort, das Haus, die Küche, die Natur
3. Gabriele Gack-Thomas, Vorstand: Mein persönlicher Bericht
4. Dagmar Schwentker, Vorstand: „Wenn du weit genug reist, wirst du schließlich dir selbst begegnen.“
5. Birgit Bever, Vorstand: Meine Eindrücke
6. Christine Elfi Uhlemann, Vorstand: Fazit
7. Gisela Kissing, Vorstand: Eleanora in Deutschland
8. Feedback der Teilnehmer
9. Dankesbrief von Eleanora
10. Mond und Sonnengruß à la Eleanora
11. Mit Weiland-Wissen zu einem neuen und modernen Produkt – Online-Streaming
12. **Neu:** Internetpräsenz bei YouTube: Der Verband hat einen eigenen Kanal:
Interviews mit Teilnehmern zum Retreat und über Polarity.
13. Wie geht es weiter?



*“In Form, you are the Microcosm, in Reality you are the Macrocosm”
“Als Gestalt bist du der Mikrokosmos, in Wahrheit bist du der Makrokosmos”*

Rumi, der mystische Poet

1. Das Horoskop zum Seminar von Iris Breuert



Die Sterne über dem Intuitiven Yoga Retreat in Schwanenwerder

Als die Fortbildung begann, stand der Ascendent in Schütze, es geht um Fortbildung, Erweiterung und neue Horizonte.

Der Herrscher von Schütze ist Jupiter, der Herr von Glück, Optimismus, Großzügigkeit, Weitblick und Studien oberhalb des Normalen.

Dieser Jupiter war gerade zwei Tage vor dem Seminar(!) am 11.8. in das Zeichen Jungfrau gewandert. Die Jungfrau als Erdzeichen ist realistisch, kritisch und praktisch und hebt nicht vom Boden ab, alles muss ihrer Realitätsprüfung standhalten.

Und jetzt kommt der Jupiter zu Besuch und bleibt ein Jahr lang und möchte die Jungfrau die größeren und höheren Zusammenhänge lehren. Er will mit ihr fliegen, Ihr Glück und Erweiterung und Überblick bringen.

Die Jungfrau muss sich mit diesem Gast erst einmal anfreunden, stellt er doch den Gegenpol zu Jungfrau dar. Alles was er kann, kann die

Jungfrau nicht und umgekehrt, zum Glück ist Jupiter sehr einnehmend. Kommen die beiden zusammen, sind die beiden Hälften des Himmels vereint. Weitsicht und Analysefähigkeit ergänzen sich, Optimismus und Kritikfähigkeit finden zusammen.

Übrigens bei allen Jungfrauen ist der Jupiter jetzt ein Jahr zu Gast und bringt Leichtigkeit und Wohllieben mit sich. Eine gute Zeit zum „abnehmen“ ist das allerdings für Jungfrauen nicht.

Für unsere Fortbildung bedeutet es: die Form der Asanas mit ihrer korrekten Ausführung (Jungfrau) und der daraus resultierende beflügelte Geist (Jupiter) gehen auseinander hervor. Ohne Erde kein geistiger Flug.

Interessanterweise sind Eleanora Lipton und Gisela Kissing beide Jungfrau und erleben den Jupiter besonders stark und sind für diese Fortbildung die „Rollenbilder“. Eleanora brachte uns die Asanas in Perfektion nahe und Gisela und Eleanora erfreuten uns mit dem geistigen Überbau.

Im Horoskop für das Retreat stehen fünf Planeten in Löwe, so befanden wir uns in einer herrschaftlichen Villa am Wannensee auf Schwanenwerder, einer der exklusivsten Adressen Berlins. Den Sonnenuntergang über dem Wannensee gab es gratis dazu.

Jedes Horoskop hat sogenannte Quadranten, die von den Achsen von Ascendenten (AC) und Zenit (MC) gebildet werden.

Der erste Quadrant beschreibt die körperliche Ebene. Hier finden sich im Retreat Horoskop alle un- oder überpersönlichen Planeten. Uranus, Neptun, Pluto.

Uranus der Herr des Himmels in Widder stürmt voran und liebt mentale Salti.

Neptun der Herr des Meeres in Fische wo er herrscht, möchte spirituelle Erleuchtung oder Alkohol und geht gern schwimmen.

Pluto der Herr der Unterwelt in Steinbock möchte tiefgreifende Veränderung und bricht lange bestehende Formen.

Diese Fortbildung zielt auf strukturelle Veränderung mit spirituellen Ergebnissen und mentalen Sprüngen. Durch diese Mühle gedreht, verbleibe ich mit kosmischen Grüßen. *Iris Breuert*



Gesundheit ist Reichtum, innerer Frieden ist Glück, Yoga zeigt den Weg dorthin. E.Lipton

2. Der Ort, das Haus, die Küche, die Natur

Ein traumhafter Ort, diese Insel im Wannensee, das historische Haus ein Wassergrundstück, mit alten Bäumen, viel Wiese und einem Blick auf den See, der sich am Morgen mystisch im Nebel verschleiert, am Abend die Sonne glutrot untergehen lässt, und auf dem Wasservogel sich tummeln und die Stille genießen. Es fühlt sich sehr besonders an, wenn uns jeden Morgen bei der ersten Meditation die Schwäne besuchen, während wir meditieren, dem See zugewandt, von Eleanora sanft durch die Elemente geführt und bereits vor dem Frühstück den Körper mit verschiedenen Übungen zum Erwecken bringen.



Das Wetter ist uns wohlgesonnen und die Elemente zeigen sich von ihrer besten Seite. Regeneration pur. Auftanken, alten Ballast an den See abgeben, die innere Stille erfahren und immer wieder in den Zustand des Eins-Sein kommen, mit sich selbst, miteinander und der Natur.

Das Personal ist freundlich und hilfsbereit und von der Polarity-Familie begeistert und man gibt uns deutlich zu verstehen, dass wir auch in Zukunft herzlich willkommen sind. Wir freuen uns auch darüber, dass wir die Mahlzeiten auf der Terrasse einnehmen können. Das vegetarische Essen ist für die meisten vielfältig und schmackhaft.



Der Plenarsaal sieht aus wie ein japanischer Tempel, aus Glaswänden mit rotgestrichenen Rahmen. Dadurch rücken die Bäume bis an die Scheiben heran, und so haben wir das Gefühl, es ist innen wie außen. Ob draußen oder drinnen, immer haben wir die Möglichkeit, die Natur um uns herum wahrzunehmen, aufzunehmen und mit ihr eins zu werden. Ein Gefühl von verdientem Luxus stellt sich ein. Wir werden versorgt, betreut, und sind mit allem, was wir sind, willkommen.

Man braucht nicht immer einen Plan.

Manchmal muss man nur atmen, vertrauen und schauen, was passiert. E. Lipton

3. Gabriele Gack-Thomas, Vorstand – Persönlicher Bericht

Mein persönlicher Bericht über das Intuitive Yoga-Retreat in Berlin-Wannsee



Seit über 15 Jahren praktiziere ich Tai Chi und Qi-Gong, also lange bevor ich Polarity kennengelernt habe, und nehme nun zum ersten Mal an einem Yoga-Retreat teil. Ich bin sehr gespannt, wie sich die beiden großen asiatischen Versionen der „Heilgymnastik“ vergleichen lassen.

Bei einer Yoga-Schnupper-Stunde, die ich vor einiger Zeit besucht habe, ist mir aufgefallen, dass bei den Übungen v.a. Po und Bauch eingezogen bzw. angespannt werden. Im Tai Chi ist das ganz anders. Hier möchten wir die Bewegungen mit so wenig

Anspannung wie möglich durchführen und versuchen, besonders die Bauchdecke zu lösen. Minimaler Energieaufwand für maximale Wirkung. „Die Zeit mit Bewegung füllen“, umschreibt mein Lehrer unsere Aufgabe. Dabei sind die Knie eigentlich immer leicht gebeugt. Und es gibt etwas, das wir zärtlich „Tai Chi-Bäuchlein“ nennen, das von entspannten Bauchmuskeln und Chi-Fülle zeugt...

Ich bin also blutige Anfängerin und sehr neu-gierig, wie Eleanora ihr Yoga an die Frau bringen wird. Und möchte wissen, was „Intuitive Yoga“ mit Polarity zu tun hat und überhaupt, was heißt hier: intuitiv...

Gleich früh morgens fängt sie – noch vor dem Frühstück – mit einer Atemmeditation zu den Elementen an. Wir legen unsere Matten direkt ans Seeufer. Idylle pur. Und so wird es jeden Morgen sein. Eine ebenso kraftvolle wie entspannte Weise den Tag zu beginnen. Ich erlebe die reinigende Kraft des Atmens.

Später, nach den ersten Yoga-Übungen die zum Sonnengruß führen werden, weiß ich bereits, dass ich in guten Händen bin. Bei weitem nicht so gelenkig oder gedehnt wie unsere Lehrerin bin ich nervös. Eleanoras wichtigster Rat für mich lautet daher: „Back up.“ Sobald es mir zu viel wird, schalte ich einen Gang runter bzw. gehe einen Schritt zurück. Und wenn etwas unmöglich erscheint, kann ich sie nach Vorübungen fragen, die mich langsam heranführen, so dass ich Schritt für Schritt mitkomme.

Genauso hilfreich wie „Back up“ ist der kräftige Ha-Atem, den sie immer wieder selbst – uns zur Erinnerung – einwirft. In die heftigen Dehnungen, die gehaltene Anspannung bewusst hinein zu atmen, entweder mit einem kurzen „Ha“ oder mit einem gedehnten, fast geseufzten „Haaaa“ oder „Hoooo“, ist sehr wirksam und hilft mir durchzuhalten. Im Zwerchfell sitzt nun mal die „Ängst“, wie Eleanora sagt. Ich kann nachvollziehen, wie mir die starken Dehnungen, vor allem meiner Beinrückseiten und Achillessehnen, Stress bereiten – Angst machen?! Ich habe es mir schnell zur Gewohnheit gemacht und kann länger in der Dehnung bleiben. So verschiebe ich meine körperliche Grenze ein klein wenig und erweitere meinen Radius allmählich. Das bringt gute Gefühle, meine ersten Erfolgserlebnisse! Ich sitze bzw. hocke in der unmöglichsten Haltung, überall zwickt und zwackt es, ich setze an zum „Haaaa“, atme hinein und – lächle! Denn auch daran erinnert uns Eleanora oft. Überhaupt lacht sie oft und gerne. Wer möchte das nicht: lachend lernen!

So streng mir aus meiner Yoga-Stunden-Erfahrung die Methode erschien, so weich und spielerisch wirkt jetzt Eleanora auf mich. „Back up“, wenn du noch nicht so weit bist. „Bei jedem Menschen die Öffnung finden“, nennt sie es ein anderes Mal. (Hm, so ist das doch auch bei Polarity!)

Wir lernen hier im Kurs ja auch andere, unsere Klientinnen und Patientinnen anzuleiten. Bei jedem Menschen gibt es einen Zugang, und sei er auch noch so klein, zum ungeübten Körper, wenn Gelenke möglicherweise wegen Krankheit oder einfach mangels Bewegung steif geworden sind. Da wird sie richtig kreativ und – intuitiv! Auch wenn Eleanora die Übungen vormacht, kann ich dieses spielerische Element ganz sehen. Dann kommt es vor, dass sie sich in die End- bzw. Halteposition „hineinwackelt“, englisch „to wiggle, bis der Fuß oder die Hand richtig steht, die Gewichtsverteilung stimmt. Auch das nimmt mir die „Ängst“, ich suche mir meine Position. Denn der Weg ist das Ziel. Und das Ziel ist, dass ich mich wohlfühle dabei. Welch' ein Konzept! Auch da steckt für mich sehr viel Polarity drin. Und besonders schön finde ich auch, dass Eleanora gern und oft Dr. Stone zitiert, seinen Geist heraufbeschwört, seine Menschenliebe, seine tiefen Einsichten in die menschliche Spiritualität – und Lebensenergie. „The universe is our storehouse of energy“, hat er wohl gesagt, (das heißt: das Universum ist unsere Lagerhalle bzw. Speicher für Energie) – „und da“, fragt Eleanora ungläubig, „fühlen wir uns oft erschöpft?“

Ich empfinde die Methode Yoga im Unterschied zu Qigong feuriger, da steckt mehr „workout“ drin. Mir gefällt mein Körpergefühl danach, ich bin wach, präsent. Qigong ist für mich die sanftere Methode, obwohl es auch hier Dehnungen und anspruchsvolle Bewegungsabläufe gibt, die sich erst durch viel Übung erschließen. Hier erscheint mir die „Gefahr“, sich zu überschätzen, nicht so groß. Mein Fazit: Yoga setzt schon ein gewisses Körperbewusstsein voraus – oder eine Lehrerin wie Eleanora.

Gabriele Gack-Thomas

Freue dich darauf, deinem Selbst zu begegnen, auf das Spielen mit Yoga und darauf, den Energiefluss und Atem mit Achtsamkeit zu fühlen. E. Lipton

4. Dagmar Schwentker, Vorstand: „Wenn du weit genug reist, wirst du schließlich dir selbst begegnen.“ (Captain Jon Luc Picard des Raumschiffs „Enterprise“)



Der Ort an sich trug schon dazu bei, dass vielen von uns das Herz aufging. Die von Eleanora geführten Meditationen gaben das Ihrige hinzu. Während des Yoga-Retreats eröffnete sie uns vielfältige Möglichkeiten, mit dem eigenen Körper auf sanfte und liebevolle Weise umzugehen. Sehr beeindruckend und hilfreich fand ich die Auflösung durch achtsame Ein- und Ausatmung von Blockaden oder Schmerzen.

Für mich entwickelte sich die Fahrt nach Berlin, als eine weite, tiefgreifende „Reise“. Durch einen eigenen schmerzhaften Prozess, konnte ich viele Dinge, die ich in diesen Tagen gelernt habe, anwenden. Heute kann ich sagen: Ich bin mir schließlich selbst begegnet!

In tiefer Verbundenheit zu Euch als meine Wegbegleiter grüße ich ganz herzlich;
Namasté,
Dagmar

Den Moment zwischen Ausdehnen und Zusammenziehen des Gewebes bewusst wahrnehmen, diesen Raum erspüren, dort hineinatmen und die Muster transformieren. E. Lipton

5. Birgit Bever, Vorstand: meine Eindrücke



Eleanora hatte die Gabe, von Beginn an das spirituelle Feld aufzubauen, welches ein Retreat ausmacht und sich damit von einem allgemeinen Seminar unterscheidet. Bildlich dargestellt, wie ein Spiegel, der im normalen Alltag nach Außen zeigt, den wir in diesen Tagen des Retreats aber nach Innen wenden. Somit war es mir möglich in allem was geschah, in allen Begegnungen, und natürlich auch in allen Bewegungen, mich mir selbst zuzuwenden, und eine bessere Verbindung zu meinem Wesenskern, meiner Seele aufzubauen.

Wie hat sie das geschafft? Zunächst hat sie bewusst einen heiligen Raum geschaffen, mit einem Zeremonienkreis der sich auf dem wunderschönen Außengelände befand. Mit einer Wasserschale in der Mitte, aus der sich jeder einen Stein nehmen konnte, der uns ab dann miteinander und mit dem Retreat als solches verband.

Die Eröffnungs- und Schlusszeremonie und jeder Abendabschluss fanden in diesem Kreis statt. Die Vorbereitung auf jeden Tag bestand aus Atemmeditation und Yoga draußen mit Blick auf den Wannsee.

Inhaltlich war entscheidend, dass Eleanora die Dinge, die geschahen, in Bezug zum Großen Ganzen und zum göttlichen Funken in uns gesetzt hat, mit dem Ziel, die Entwicklung unserer Seele in dieser Welt zu verwirklichen. – Mit unserem Körper als Indikator mit seinen Energien und Reaktionen – denn, so Eleanora: „Der Körper lügt nie“. *Mit Dank, der von Herzen kommt, Birgit*

Vertrauen zu anderen ist auch ein Weg zu sich selbst. E. Lipton

6. Christine Elfi Uhlemann, Vorstand - Fazit



Das Yoga-Retreat war für mich persönlich, sowie für meine Kurse ein echter Gewinn. Die Gemeinschaft hat mir unglaublich gut gefallen, ich habe mich sehr wohl gefühlt. Der Veranstaltungsort- Natur pur - war perfekt.

7. Gisela Kissing, Vorstand – Eleanora Lipton zum ersten Mal in Deutschland



... sie fühlt sich wohl in Berlin, möchte auch die Stadt kennenlernen und taucht tief in die Geschichte ein. Vor allem liebt sie das Wasser. Gemeinsame Spaziergänge vor und nach dem Retreat durch den Wald zum Wasser und am Wasser entlang, ein Apartment, das direkt am Wannsee steht, von dem man quasi mit ausgestrecktem Arm die Seerosen durch das Fenster berühren und sogar vom Bootssteg aus schwimmen kann. Auch wenn wir essen gehen, suchen wir uns Restaurants aus, die direkt am Wasser liegen. Für jemanden aus Atlanta ist Berlin eine Wasserstadt mit wunderbarer Luft durch die vielen uns umgebenden Bäume. Trotz Hauptstadt erlebt sie Natur pur. Wir lachen viel und fühlen uns zusammen wohl. Ist es Zufall, dass wir beide am selben Tag Geburtstag haben? Und als Jüngere darf sie natürlich auch voller Energie sein und offen für Land und Leute... Sie begeistert mich. Ihre tiefe Verbundenheit zu Dr. Stone wird jeden Tag neu fühlbar. Ich habe noch nie ein Seminar mitgemacht, wo Dr. Stone so

häufig zitiert wurde und präsent war. Ich erlebe Intuitives Yoga (IY) als Verkörperung der Polarity Therapie. Überhaupt hat mich Eleanoras Demut tief berührt. Ich erlebe eine Frau, die tatsächlich die universellen Polarity Prinzipien auf ganzheitliche Weise im Leben umsetzt und zusammenfügt. Dabei bleibt sie menschlich mit beiden Polen. Polarity und Yoga sind ihr Lebensweg, so vertraut sie mir an. Ich freue mich und spüre eine tiefe Dankbarkeit, dass ich mit Eleanora und ihrem Spirit verbunden sein darf.
Gisela



8. Feedback der Teilnehmer

„... danke nochmal von ganzem Herzen für die Möglichkeiten, die Ihr uns zusammen mit Eleonora eröffnet habt. Es waren wundervolle und unvergessliche Tage, die ich wie einen Schatz in mir trage. Eleonoras Anleitungen zum Spiel mit den Grenzen und dem Schmerz ist wahrlich Polarity in Bewegung, im Yoga. Alles fließt und wir dürfen unseren Körper als Wunderwerk betrachten, als treuen Begleiter, der es uns möglich macht, das Abenteuer und die Herausforderung LEBEN zu meistern oder überhaupt erst wahr zu nehmen. Eleonora hat uns wahrlich viele Tipps, Übungen, Weisheiten und Meditationen mit auf unsere Reise gegeben. Sie ist auch eine wundervolle spirituelle Lehrerin. Ich bin Euch allen sooooo dankbar.“ *Andrea Maria Schollmayer*

Interview mit Andrea hier: <https://www.youtube.com/watch?v=r6VSsKE-YLs>

„Ich bin mit allen meinen Elementen und meinem Körper und meiner Seele in Verbindung gekommen... Meine Schulterblockade hat sich gelöst, auch meine Kreuzbeinblockade. Ich trage die Erinnerungen, an diese schönen Tage am Wannsee, als einen Schatz in meinem Herzen. Sie werden mich wohl für immer begleiten, waren einfach so außergewöhnlich und kostbar. Egal, wo die Menschen leben auf diesem Planeten, die Sprache des Herzens verbindet alle.“ *Manuela Brämer*

„Intuitives Yoga ist für mich ein Weg zur eigenen Mitte, zu mir selbst, zu mehr Balance & Gesundheit auf allen Ebenen. Alles ist Energie und kann durch den Atem transformiert und manifestiert werden. Intuitives Yoga ist Achtsamkeit im Tun – täglich neu – immer und immer wieder.. mit spiritueller Disziplin, im Vertrauen darauf, dass alles EINS ist: Chaos & Struktur, Schatten & Licht, Abschied & Neubeginn ... In Verbindung gekommen bin ich mit meiner eigenen weiblichen Kraft. Der Kurs war eine absolute Bereicherung für mich und macht Durst auf mehr.“ *Steffi Flux*

„Ich fand alles wunderbar, und auch da, wo Probleme auftauchten, wurde schnell und flexibel nach Lösungen gesucht. Das zusammen gestalten, aufeinander zugehen, kooperieren, wir alle wollten, dass es gelingt und etwas Wunderbares ist entstanden. SUPER.“ *Peter Rhiem*

„Wichtig war für mich von Eleanora die Anregung, wenn wir gerade in einer für uns bedeutsamen Übung sind, dort zu bleiben, so lange wie sich ein Gefühl zeigt oder ein Prozess beginnt sich zu formieren. So bin ich besonders mit Luft/Erde und mit mir in Verbindung gekommen. Es waren sonnige, tiefgehende Yogatage mit sehr vielen Asanas und einer herzerfrischenden Eleanora. Ich hab mich 5 Jahre jünger gefühlt danach. Es war so schön.“ *Anonym*

„Ich bin in meine Gelenke eingetaucht und habe diese merklich weiten können und eine deutliche Vergrößerung meiner Beweglichkeit feststellen können.“ *Anonym*

Allgemein war der Gesamteindruck sehr positiv, und im Einzelnen gab es beim Feedback auch Verbesserungsvorschläge, die wir uns zu Herzen nehmen für das nächste Mal: z.B. die angekündigten Seminarzeiten besser einzuhalten, die unterschiedlichen Bedürfnisse beim Essen stärker zu berücksichtigen, auf mehr Struktur zu achten. Auch der Wunsch nach einem ausführlicheren Skript mit Zeichnungen zu den Asanas wurde mehrfach erwähnt. Der ein oder andere fand ein paar der Übungen sehr schwer. Allerdings habe ich bei uns allen festgestellt, dass wir in den Tagen deutlich flexibler und beweglicher wurden. Das war einfach wunderbar.

Gunilla Carlberg aus Schweden schreibt:

„I am very satisfied. I think the location was very nice, lovely nature, peace and quiet (except for the night someone next door had a party all night) and the meals were good.

Eleonora is a great teacher and very inspiring, I have received much wisdom with me back home and I'll wait for the movie to be finished to be able to repeat the exercises we did during the course.

I had difficulties in concentrating to take notes during the course as there were so many impressions and an effort to keep up with the language to understand what was said.

Translation worked well for the most part, but sometimes was forgotten to translate from German to English and I missed some information. Most of the time, I asked someone else to tell me what was said, and I find all of you very friendly and willing to help, but sometimes couldn't be bothered to ask a question and let it just be, although there was information that maybe I should have had.

This eventually became the one thing that triggered a process in me and I could feel the old feelings suddenly flowed from my inner self. I just let it happen and it was very good, I knew that the flood of emotions would soon decrease if only it were allowed to exist. Shortly thereafter, there was a calmness spread inside me. Thankful for that.

The days in Berlin was a place to catch energy and inspiration, a space to meet new friends and build networks. It takes some time to get to know new people and feel the energy, but at the same time, it becomes a challenge to reflect on myself and get to know new aspects of myself. I have learned a lot in different ways and different levels through these days.

What I preferred is that the group had been any smaller. It was sometimes difficult to understand and get the movements / positions, how they should be performed. When we are so many people, it's harder to get direct and personal help and advice, if you do it the right way. Besides this, I am satisfied with the course.

I hope I will meet many of you from Germany in the polarity gathering in England next year. I think it's important that we meet up from different countries and socialize, share and learn about polarity therapy. I think it is a good way to get the polarity to survive and become better known to other people.“ *Gunilla*

Gehe spielerisch um mit der eigenen Unvollkommenheit E.L.

9. Eleanora Lipton an alle Teilnehmer

Ich schreibe euch, um euch meinen Dank und meine Freude auszusprechen für diesen außergewöhnlichen Retreat. Danke für eure Präsenz, euern Fokus und eure Ausdauer. Jede und jeder von euch hat mein Herz tief berührt. Jeder Moment, den wir zusammen waren, hat meinen Geist beflügelt und inspirierte mein Herz. Jede Phase unserer Arbeit entfachte meine Energie. Mein Versprechen an euch war, euch auf eine neue Ebene eures Seins zu heben. Tatsache ist, dass ihr mich auf eine neue Ebene gehoben habt. Danke. Ich bin Gisela, dem Vorstand und dem gesamten Verband dankbar. Ihr habt mir ein Geschenk fürs Lebens gemacht. Und danke Georg für dein Geschenk der Kommunikation und Mark für deine unglaubliche Geduld und Ausdauer, um den Moment festzuhalten. Danke Lakshmi, dass du mit deiner Präsenz diesen sakralen Raum hältst für unsere Arbeit in dieser Welt. Du hilfst mir dabei, daran zu glauben, dass alles möglich ist. Ich bedanke mich bei allen Meistern und Weisen sowie Dr. Stone und meiner Polarity Gemeinschaft, allen sichtbaren und unsichtbaren Wesen, die zu meinem Wissen, meiner Stärke und meinem Können beigetragen haben, mit dem ich in der Welt diene. Ich liebe euch alle von ganzem Herzen und wünsche euch ein Leben voller Freude. Erfüllung und Frieden, zum Nutzen aller. *Namaste, Eleanora Lipton*

Interview mit Eleanora hier: <https://www.youtube.com/watch?v=UVYtlrvQniA>



Der Sonnengruß à la Eleanora

Surya Namaskara - Sun Salutation
Variation for IY Italy 2015

Prayer pose Lift to sky Forward fold Lunge left foot back Play in the pose

Plank Lower to mat bending arms Or bend knees and arms to mat Pause on belly
Breathe
Locate yourself now

Cobra straight arms Or Sphinx bent arms Extended arms child's pose Downward dog

Lunge left foot forward Forward fold Lift! to sky Prayer pose and smile!

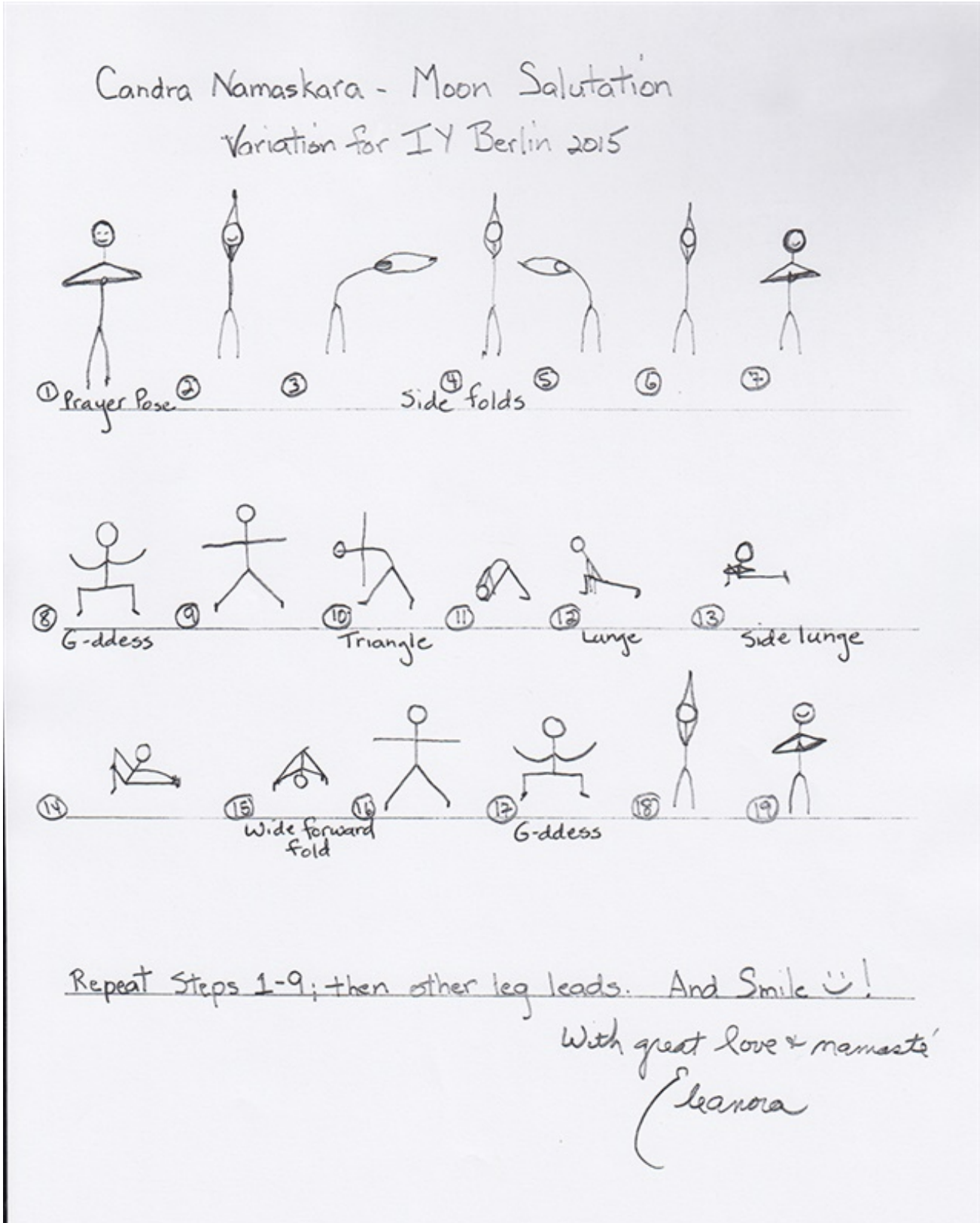
Repeat with right foot.

Eleanora Lipton
Polarity Educator
678-777-4405
elipton@icloud.com
www.athetapolaritycenter.com

Our mission is to give healthy energy for
yourself and creating happiness.

Copyright 2015 Polarity Wholeness T.

Der Mondgruss à la Eleanora



10. Mit Weiland-Wissen zu einem neuen und modernen Produkt – Online-Streaming



Mit unserer Videoproduktion wagen wir einen weiteren Schritt, um Polarity im weiteren Sinne und Intuitives Yoga im engeren Sinne bekannt zu machen. Wir stärken damit auch das Ansehen des Verbands und wertschätzen ebenso eine weitere Frau neben Julie Collet in der Polarity-Welt, in der sich bisher überwiegend Männer profiliert haben.

Auch mit der Produktion wagen wir neue Schritte. Der Mitschnitt des Seminars kann als „Online-Streaming“ Produkt erworben werden. Wir haben in diesem Jahr aus Kostengründen auf eine

DVD-Produktion verzichtet und liegen damit ganz im Trend der neuen Zeit.

Die Vorteile des Erwerbs von einem „Online-Streaming“ des Mitschnitts liegen auf der Hand.

Man kauft einmalig das Produkt, bekommt einen individuellen Zugangscode und kann sich die Videos über viele Jahre jederzeit online anschauen. Egal wo man sich aufhält, man braucht lediglich seinen Laptop und eine WLAN-Verbindung zum Internet.

Auch der käufliche Erwerb dieser Online-Videos ist dadurch wesentlich günstiger und das gesamte Paket kann von jedem Interessenten für nur 117 Euro erworben werden und ist damit etwa 80 Euro preiswerter als ein DVD-Set.

Ein wenig Zeit brauchen wir allerdings noch mit unserer Post-Produktion und ihr bekommt dann rechtzeitig eine gesonderte Mail von uns, wenn das Produkt fertig ist. Mark Weiland von Weiland-Wissen und Gisela Kissing arbeiten daran und nach erster Sichtung des Materials könnt ihr euch bereits darauf freuen.

Die Videos eignen sich als Vertiefung des Seminars und als Ergänzung zu unserem eigenen Lehrmaterial, das unsere Arbeit mit Klienten bereichert und ergänzend in unsere Seminare mit einfließen kann. Menschen im deutsch- und englischsprachigen Raum können von Eleanora lernen und inspiriert werden.

11. Neu: Internetpräsenz – Verbandseigener YouTube Kanal mit Videos und Interviews

Endlich. ... Wir freuen uns, dass wir euch von unserer neuesten Aktivität berichten können. Zusammen mit Mark Weiland von Weiland-Wissen, der unsere Fortbildung mit Eleanora Lipton begleitet hat, wurde ein YouTube Kanal für den PVD eingerichtet, wo wir unsere Interviews und Trailer zeigen können. Wir erhoffen uns damit eine weitere Plattform, um Polarity bekannter zu machen und unsere Produkte zu bewerben. Schaut mal rein. Wenn ihr die einzelnen Videos aufruft, helft ihr uns und Polarity. Ihr könnt auch einzelne Videos mit eurer Webseite verlinken und so mit anderen teilen.

Wenn ihr eigene Videos habt, sprecht uns an, falls ihr sie auch hier einstellen möchtet.

Hier der Link zur Seite: <https://www.youtube.com/channel/UCkXULb4c66i7UhCPBEiYskw>

Vielleicht möchtet ihr eine Playliste direkt anklicken, so dass die dazugehörigen Videos hintereinander abspielen

Playliste 1: Was ist Polarity?

<https://www.youtube.com/watch?v=AyLVX4jw3Tw&list=PLsJ6JEfgYFwMentTr2WMILQnmdqQR540q&index=1>

Playliste 2: Intuitives Yoga-Retreat:

<https://www.youtube.com/watch?v=J3udWd53iR8&index=1&list=PLsJ6JEfgYFwNgLi9099wL31mfJN2EQ42Y>

12. Wie geht es weiter?

Eleanora plant eine Fortsetzung im Juli 2016 in Italien. Genauere Infos folgen.



Es ist geschafft. Wir sind zufrieden, glücklich und ein wenig erschöpft.

Das Vorstandsteam: Gisela Kissing, Christine Elfi Uhlemann, Dagmar Schwentker, Birgit Bever und Gabriele Gack-Thomas



Von Herzen



Impressum/Kontakt
 PVD e.V., 1. Vorsitzende
 Tel: 030-80484854
vorstand@polarity-verband.de
 Am Löwentor 10, 14109 Berlin

Gisela Kissing