

**“Die Beziehung zwischen dem Teil und dem Ganzen  
ist eine vitale Voraussetzung  
zum Überleben.”**

*Herr Stone*

## **Liebe Mitglieder!**

**Der Vorstand begrüßt Euch ganz herzlich.....**



Emmanuelle Angèle  
Collinet  
1. Vorsitzende



Christine Elfi  
Uhlemann  
Stellvertretende Vorsitzende



Dagmar  
Schwentker  
Neutrales Mitglied



Bärbel  
Ossig  
Kassenwartin



Gabriele  
Gack-Thomas  
Schriftführerin

**... und wir freuen uns, heute den Weihnachtspepper mit Euch zu teilen. Viel Spaß!**

### **Aus den Inhalten:**

- 1. Der neue Vorstand trifft sich zum ersten Mal**
- 2. Unser neues Mitglied stellt sich vor: Stephan Ludewig**
- 3. Unsere Weihnachtsaktion: Intuitives Yoga ~ Das Online Video**
- 4. PVD + IPEA: der Kongreß kommt 2017 nach Berlin**
- 5. Berichte zum IPEA Kongress 2016**
- 6. Tuschebilder von Annette Gack**
- 7. Unsere neue Webseite**
- 8. Der PVD bei Facebook**
- 9. Cindy Rawlinson in der Schweiz: 2017 ein letztes Mal**
- 10. Messebericht von Karin Müller**
- 11. Mitgliederversammlung 2017**
- 12. Schriftführer / in gesucht**

### 13. Ausbildungen unserer aktiven Lehrer\*innen

### 14. DANKE

\*\*\*

## 1. Der neue Vorstand trifft sich zum ersten Mal

### Ein Bericht von Bärbel Ossig: unsere neue Kassenwartin



Unser erstes Treffen war auch meine erste Teilnahme an einer Vorstandssitzung. Ich war sehr gespannt und aufgeregt, was auf mich zukommt.

Am Freitag den 27.05.2016 fuhren Dagmar und ich bei schönstem Wetter los und erreichten am frühen Nachmittag Christines Wohnung.

Emmanuelle und Gabriele waren schon da, sie waren bereits mit dem Zug angereist. Es folgte eine fröhliche Begrüßung.

Emmanuelle hatte einen Strauß Gerbera mitgebracht, die wunderschön blühten. Sie sagte: „So soll auch die Vorstandsgruppe zusammen erblühen.“



Zunächst erfolgte ein gegenseitiges Beschnuppern und Kennenlernen. Es entstand gleich ein liebevoller Umgang miteinander und eine angenehme Atmosphäre. So fühlte ich mich schnell in der Gruppe angenommen und dazugehörig.

Emmanuelle hatte zum Einstieg Göttinenkarten von Doreen Virtue mitgebracht. Jede durfte zuerst eine persönliche Karte ziehen und war sehr gespannt, was sie erwartete. Danach wurden noch weitere Karten für die Vorstandsarbeit und den Verband gezogen.

Gabriele schreibt hierzu weiter unten einen ausführlichen Text.

Es entstand ein kreativer Austausch mit vielen neuen Ideen und Möglichkeiten. Wichtige Themen wie die nächste Mitgliederversammlung, Finanzen, Intuitives Yoga Produktverkauf, Werbung und vieles mehr standen an. Des Weiteren haben wir ein Mammutprojekt beschlossen: die neue Webseite in Angriff zu nehmen.

Die Zeit verging wie im Fluge.

Es war rundherum ein gelungenes und auch ein sehr bereicherndes Wochenende.



Bärbel

\*\*\*

### Was die Karten uns sagten: Gabriele berichtet



Auf unsere erste gemeinsame Vorstandssitzung brachte die neue Vorsitzende Göttinnen-Karten von Doreen Virtue mit. Jede von uns zog dann verschiedene Karten: eine persönliche, eine für die Vorstandsarbeit, eine für den Verband und eine dafür, was es braucht, Polarity ins ganz große Feld zu bringen!

Für die Vorstandsarbeit bekamen wir Mutter Maria an unsere Seite: Wir dürfen Wunder erwarten und uns auf spirituelle Heilung einlassen. Im Verbandsfeld tauchte Isis auf mit dem Hinweis, dass hier noch Erinnerungen an Vergangenes wach seien. Wir haben daraufhin spontan eine Aufstellung gemacht, in der tatsächlich "Altes" verabschiedet werden konnte und wir uns dem Neuen geöffnet haben.

Besonders die letzte Frage brachte klare Handlungsanweisungen an uns alle: Vertraue der inneren Weisheit und gehe die nötigen Schritte (Athena), empfangen Fülle (Abundantia) und riskiere etwas und lasse damit deinen größten Wunsch in Erfüllung gehen!

Wenn ihr die Vision auf der neuen Webseite lest, wisst ihr auch, was wir alle daraus machen können...

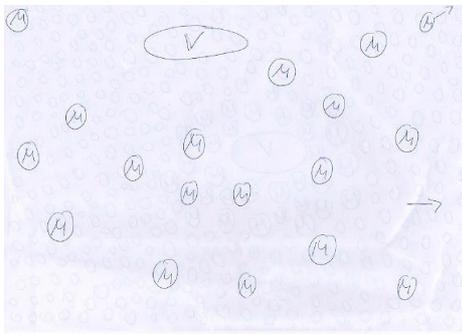
\*\*\*

## Christine Elfi Uhlemann, ein persönlicher Bericht:

### Innere Bilder: Vorstand, Mitglieder, der Verband

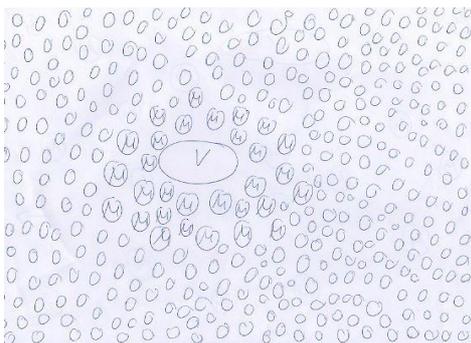
Am Abend unseres ersten Sitzungstags in neuer Runde war ich tief bewegt: wir haben uns kennengelernt, über vieles gesprochen, auch über ein Herzensthema, das mich von Anfang an bei meiner Vorstandsarbeit begleitet: der Aufbau eines starken, inneren Kerns und Zusammenhalts als Fundament und Potenzial des Verbandes.

Ich fand mich dann mit Papier und Stift wieder, bin in ein inneres Bild eingetaucht mit der Leitfrage: wie empfinde ich zur Zeit die Verbindung von Vorstand und Mitglieder? Heraus kam folgende persönliche Zeichnung:



V steht für Vorstand, M für Mitglieder. Wie ihr seht, ähnelt es einer hierarchischen Struktur, das mein Gefühl von Rollenverteilung und -erwartung innerhalb des Verbandes widerspiegelt. Daneben spüre ich nur wenige Mitglieder in unserer Nähe. Die meisten sind für mich weit weg, einige von euch sogar sehr weit weg: ihr paßt nicht mehr auf das Blatt.

Dann male ich nach der Leitfrage: was wünsche ich mir als Vorstands- und Ordentliches Mitglied und für den Verband? Heraus kam die folgende persönliche Zeichnung:



Der Vorstand ist mittendrin, umringt von einer starken, stetig wachsenden Polarity-Gemeinschaft. Wir sind so viele Mitglieder im Verband, das Blatt reicht nicht aus, unsere Fülle abzubilden.

Dies ist meine Vision: durch starken Zusammenhalt und das Engagement aller an einem Strang ziehen und unser enormes Potenzial nutzen, um Polarity zu manifestieren. Seid ihr dabei?

\*\*\*

## 2. Unser neues Mitglied stellt sich vor: Stephan Ludewig



Servus zusammen, mein Name ist Ludewig- Stephan Ludewig ;-)

Die Eckdaten sind schnell erzählt: 37 Jahre alt, aus Münster stammend und hier wieder wohnhaft nach gelungener Erziehung (die fand in Warendorf statt) seitens meiner Eltern.

Beruflich bin ich von Haus aus Physiotherapeut, seit 2010 aber ausgebildeter Osteopath und Heilpraktiker. Meine eigene Praxis für Osteopathie habe ich seit Ende 2011.

Für die Heranführung an Polarity mache ich zwei schicksalhafte Umstände in meinem Leben verantwortlich:

Zum Einen mein Zivi- Dienst als Rettungssanitäter, den ich nur gemacht habe, weil mein ursprünglicher schon fest zugesagter Job als „chauffeur for the elderly“ in letzter Sekunde abgesagt wurde und ich mich flott um was anderes bemühen mußte. Dabei kamen mir die Rettungsdiensterzählungen eines Freundes in den Sinn und kurzerhand habe ich mich dort beworben und die Stelle bekommen. Bis zu dem Zeitpunkt war ich mir nicht im Entferntesten über meine weitere berufliche Laufbahn im Klaren. Eine lose Tendenz ging eher zu einem Bürojob ohne Kundenkontakt!! Mein damaliger Chef brachte mich auf den Trichter Physiotherapie und ab da war es ein Selbstläufer.

In der Physioschule gab es einen Dozenten, der in der Osteopathieausbildung steckte und immer mal begeistert davon erzählt hat. Die Richtung war für mich dann auch klar.

Der Heilpraktikertitel ist berufsrechtlich eine Notwendigkeit für die unabhängige und sorgenfreie Osteopathieausübung, sofern man nicht Mediziner ist, also habe ich da auch noch zugeschlagen. Soviel zum Einstieg in die therapeutische Laufbahn.

Zum Anderen gab es 2009 einen „energetischen“- unschönen Vorfall, der mich dazu bewogen hat, intensiver in Richtung spiritueller Themen zu forschen. So las ich diverse Bücher, traf Menschen, die mir neue Einsichten brachten und landete schlussendlich bei einer Schamanin, die mir wunderbar helfen konnte und irgendwann den Tipp mit Polarity gab.

Da das Originalbuch von Herrn Stone ohne Vorwissen schwer zu verstehen ist, habe ich zum Kennenlernen der Methode eine Behandlung bei Oliver B. aus G. vereinbart, war sofort überzeugt und habe mich direkt zu der Grundausbildung bei ihm für 2014 angemeldet.

So schließt sich der Kreis.

In meiner täglichen Osteopathiewerkarbeit ist es so, daß ich Polaritywissen und – techniken einfließen lasse. Mal hier die Erdtriade behandeln oder die suboccipitalen Techniken anwenden, mal dort eine Polarity- Yoga- Übung zeigen.

So vermischt sich zwar einiges, letztlich stammt aber doch alles aus einer Quelle. In diese spirituellen Tiefen einzutauchen und immer mehr zu begreifen, ist eine herrliche Erfahrung.

In diesem Sinne, herzliche Grüße,  
Euer Stephan

### 3. Intuitives Yoga ~ Das Online Video



#### Unsere Weihnachtsaktion:

Unseren kleinen Yogafreund links kennt ihr ja bereits. An dieser Stelle möchte er Euch noch einmal an unsere günstige Sonderaktion erinnern.

Bis Ende Dezember 2016 erhaltet Ihr das Online-Streaming-Video „Intuitives Yoga mit Eleanora Lipton“ zu einem Sonderpreis von 117,00 €. (Normalpreis 150,00 €)

Erfreue Dich oder Deinen Yogafreund mit diesem lehrreichen und unterstützenden Video rund um Polarity-Yoga und Meditation.

Hier ein Vorgeschmack:

Der Mondgruß - Chandra namaskar:

<https://youtu.be/IDbARbl-7tE>

Die Morgenmeditation:

<https://youtu.be/LJ-b56iDn6M>



Hier bestellen:

<http://aktion.weiland-wissen.de/intuitiver-yoga-kurs-de/>

\*\*\*

### 4. IPEA kommt 2017 nach Berlin



**Getting together to share**



## PVD + IPEA GATHERING IN BERLIN 2017



Mit großer Freude geben wir Euch bekannt, dass der nächste IPEA-Kongress in Deutschland stattfindet – genauer gesagt vom 08.-12.09.2017 in Berlin. Er wird von uns als Verband in Zusammenarbeit mit IPEA veranstaltet.

### **IPEA steht für:**

Internationale Polarity Education Alliance und stellt eine Gemeinschaft von weltweit praktizierenden und lehrenden Polarity-Therapeuten, Anwenderinnen und Dozenten dar. Ihr gemeinsames Ziel ist es, sich im Sinne von Dr.Stone mit Polarity zu verbinden, Erfahrungen auszutauschen und das Polarity-Feld global zu stärken.

Mehr Infos zu IPEA: <http://www.polarityeducation.org>

Die wunderbaren Erlebnis- und Erfahrungsberichte des letzten IPEA-Treffens in England (Oxfordshire) 2016 findet ihr in diesem Pepper von Emmanuelle, Gabriele und Gisela geschrieben. Wir danken Euch sehr für diese Eindrücke!

### **2017 sind wir mittendrin:**

#### **Termin:**

08.-12. September 2017, erstmalig ein 4-tägiger Kongress

#### **Essentis Biohotel**

Weiskopfstraße 16/17  
12459 Berlin  
Tel.: 030-5300 500  
Fax: 030-5300 50666  
[info@essentisbiohotel.de](mailto:info@essentisbiohotel.de)

<http://essentisbiohotel.de>



Wir finden, das ist ein wunderbarer Ort für unser Vorhaben, schaut mal rein!

Christine Elfi Uhlemann ist es gelungen, günstige Konditionen zu verhandeln:

Es sind Einzel-, Doppel- und 3-Bett-Zimmer für euch reserviert.  
Die Kosten für den gesamten Zeitraum betragen 457 - 568 € je nach Zimmerbuchung, inkl. Frühstück, Essen und Tagungspauschale.

Weitere Details zur Anmeldung, einem gemeinsamen Event etc. erfahrt ihr Anfang 2017 auf unserer neuen Webseite und per Mail.

Teilnehmen können alle IPEA-Mitglieder und die Mitglieder des Polarity-Verbands Deutschland e.V..

Wobei IPEA sich natürlich über Neuzugänge aus unserem Verband freut. Die IPEA-Mitgliedschaft kostet einmalig 30,00 €.

Die Gestaltung des 4-tägigen Programmes nimmt ebenfalls immer mehr Form an. So können wir Euch heute bereits einen kleinen Einblick zu den Workshops geben:

- Iris Breuert, Deutschland (Polarity und Astrologie)
- Oliver Bansmann, Deutschland (Polarity und PESSO-Therapie)
- Phil Young, England (Dynamik des Herzens)
- Zorka Grigorov, Schweiz (Aromatherapie & Polarity und Polarity Prinzipien bei Teamarbeit)
- Daniel Kreier, Schweiz (Polarity und der Zauber von Stimmgabeln)
- Eduardo Morales, Mexico (Heilige Balance. Unser Platz in der Natur. Polarity und die Elemente)

und viele mehr ... ! ;-)

**Wir denken es lohnt sich, dabei zu sein!**  
**Deshalb - schnappt euch gleich euren Kalender**  
**und tragt Euch dieses Event ein!**



\*\*\*

## 5. Berichte zum IPEA Kongress 2016

### IPEA 2016 - Eindrücke von Gabriele Gack-Thomas



Wir sind irgendwo in Oxfordshire in einem verwunschenen alten Herrenhaus, umgeben von einem richtigen kleinen Park mit alten Bäumen und blühenden Sträuchern, untergebracht. Wir sind zu Gast beim IPEA Gathering, zu dem Polarity-Praktizierende aus aller Welt, jedenfalls den vier Kontinenten Europa, Nordamerika, Australien und Asien zusammen gekommen sind.

Hier erleben wir Polarity in vielen Workshops und in ganz unterschiedlichen Verbindungen. Zum Beispiel Polarity und Tarot. Polarity und EFT. Polarity und Kommunikation. Außerdem stellt Phil Young, der „Motor“ hinter IPEA, ein neues Polarity-Protokoll zu den *keystones* im Körper vor. Und selbstverständlich hat jede dieser Verbindungen zu Polarity mit der ureigenen Vorliebe derjenigen zu tun, die uns das Thema vorstellen. Das macht mir wieder einmal deutlich, dass Polarity zwar erstens ein Gesundheitsmodell ist, aber zweitens, drittens... bis unendlich viele Möglichkeiten bietet, es in die Realität umzusetzen. So viele Möglichkeiten wie das Leben selbst, schießt es mir durch den Kopf! Und deshalb sind auch die Polarity-Praktizierenden hier alle Menschen zum Anfassen, es wird gelacht und geweint.

Das ist es, was mich von Anfang an an Polarity fasziniert hat: Es ist keine Ideologie und es erschließt sich ganz praktisch und konkret durch (Körper-) Erfahrung. Polarity ist nichts Geringeres für mich als eine Übersetzung des Wunders bzw. Geheimnis' „Leben“ in verständliche und verdaubare Portionen. Was die Wissenschaft nach und nach herausfindet und beweist – Polarity weiß es schon lange... Keine Überraschung also, dass Polarity so vielfältig in Erscheinung tritt. Und dass jede/r Polarity-Praktizierende ihren bzw. seinen persönlichen Zugang dazu findet. Was ist es dann eigentlich, was meine Arbeit mit Polarity so einzigartig macht? Eine wichtige Frage, die sicher nicht zum ersten Mal in Oxford aufgetaucht ist. Aber ich fühle mich ermutigt, weiter zu forschen, von dieser bunten Mischung Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, Polarity lebendig zu halten, und zwar noch lange nachdem ich Ade gesagt habe.

\*\*\*

## **IPEA im schönen England - ein Bericht von Emmanuelle Collinet**

**2 Tage nach dem Ergebnis: BREXIT** fliege ich mit Gisela und Barbarina nach England zu meinem ersten IPEA Kongress.

Ich beobachte die Menschen am Flughafen, in der Metro, im Zug. Alle Abläufe sind gleich. Aber es herrscht eine Stille- eine untypische Stille für den Flughafen Heathrow.

Man hört nichts, keiner regt sich auf, keine wilden Diskussionen. Mir scheint, als wären alle in höllischer Verblüffung erstarrt.

Erst der Taxifahrer, ein richtiger Gentleman wie aus dem Buche, der uns aufs Land bringt erklärt uns, warum Brexit gar nicht so schlecht ist und warum es überhaupt passiert ist. Er ist mit einer Südamerikanerin verheiratet... Ich staune und schweige.

**Als wir ankommen**, kommen wir in einem Feld an, das so vielfältig ist an Menschen und Herkunft, Kulturen, Vergangenheiten, Erlebnissen... und uns alle eint das Eine: Polarity Therapie und ihre Magie.

Dr. Stones Erbe, universelle Liebe, Offenheit und das Verständnis und Bedürfnis für und nach grenzenloser Heilung.

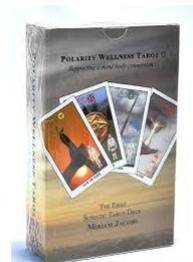
Von diesen Aspekten waren die so unterschiedlichen Workshops getränkt. Bei jedem ging es darum zu erleben, wie Polarity in anderen Feldern mit einbezogen werden kann, eine Partnerin für und mit anderen Methoden darstellt.



### Workshops

So hat mich sehr berührt zu sehen, wie bspw. Gisela die Anwesenden in ihrem EFT- und Polarity-Workshop über eine Stunde, trotzdem sie schwer grippig war, zum Lachen und Klopfen brachte und erklärte, wie und wann sie EFT in ihre Polarity- Behandlungen mit einbezieht.

Miriam Jacobs bspw. hat ein Polarity -Wellness -Tarot- Kartendeck kreiert, was sehr umfangreich und überaus interessant ist. Mich hat es zwar überfordert mit den unterschiedlichen Symbolen, Bedeutungen etc etc umzugehen, aber anhand ihrer Erklärungen konnte ich einmal mehr in das Zusammenspiel von Polarity, Astrologie und eben Tarot eintauchen.



### Das für mich bedeutendste Erlebnis

war das Kennenlernen von Phil Young. In unseren Gesprächen haben er und ich viele Gemeinsamkeiten entdeckt, was die tiefe Verbindung noch einmal mehr erklärte. Das so gleiche Schwingen und Verstehen, hat mir schlussendlich dabei geholfen etwas los zu lassen, was nicht mir gehörte.

Ich bin im Mai nach Deutschland gekommen, da meine Ziehoma ganz plötzlich im Sterben lag. 2 Tage später war ich an ihrem Krankenbett. Ich habe sie eine Woche behandelt. Während einer Session hatte ich plötzlich das Gefühl, dass ihre Atemwegserkrankung auf mich übergeschwappt ist. Dachte aber bei mir, dass das ja nicht möglich ist (so habe ich es zumindest gelernt und bisher war das auch noch nie so). Aber ja, abends drauf fing es bei mir an. Und sie war am nächsten Tag ziemlich befreit. Und ein paar Tage später war bei ihr alles weg.

Ich habe dann erst eine Bronchitis, dann eine Angina bekommen und über 1,5 Monate hat mich ein ständiger Husten begleitet.

Dann kam IPEA. Ich habe Phil davon erzählt und er hat mich erst einmal darüber aufgeklärt, dass es so was wie empathisches Heilen gibt. (Ich habe mich so grün hinter den Ohren gefühlt und gleichzeitig so dankbar, für diese vielen tollen Menschen, die meine Lehrer sind).

Meine Angst, dass ich mir auch ihren Krebs rübergeholt habe, hat er allerdings nicht für begründet gehalten.

In seinem Workshop „Keystones of the Body“ hat er mich dann dazu behandelt, allerdings ohne es vor den anderen zum Thema zu machen. Deswegen sind auch die Tränen geflossen...

Am Abend drauf war alles weg.

Ich habe sehr viel gelernt, über mich als Polarity Praktizierende, Polarity, das Heilen, den Kontakt... bei IPEA, im Frühsommer in Deutschland.

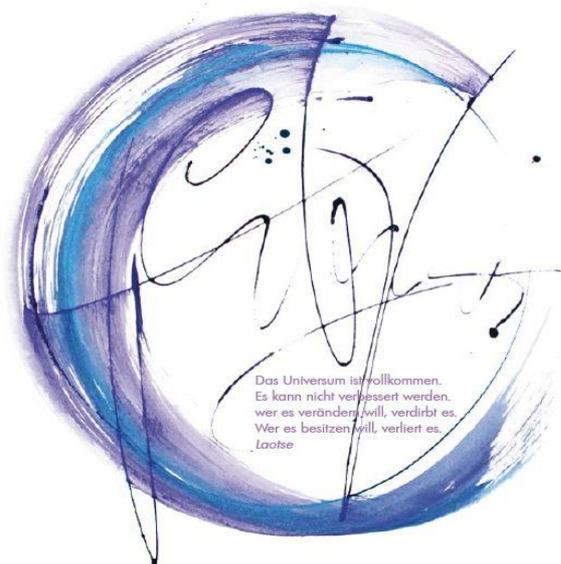
Meine Ziehoma war danach 6 Monate topfit, glücklich und hat in der Zeit noch einmal die Möglichkeit gehabt, ohne Schmerzen vom Leben Abschied zu nehmen. Dies wurde ihr durch diese wundervolle Arbeit ermöglicht. Ich weiß nun, wie ich während Behandlungen mit mir umgehen muss, besonders, wenn ich emotional total betroffen bin...

In diesem Sinne.... Wünsche ich euch von Herzen viele innige, heilende Begegnungen und Kontakte! Und hoffe, dass ihr beim nächsten IPEA Kongress in Berlin dabei sein werdet.

Eure Emmanuelle

\*\*\*

## 6. Tuschebilder von Annette Gack



Monate Dezember und Juli © Annette Gack 2016, <http://www.annettegack.de>

Die wunderschönen Tuschebilder stammen aus dem Jahreskalender 2017 von Gabriele's Schwester Annette Gack.

Sie studierte an der Akademie der Bildenden Künste Nürnberg und arbeitet freiberuflich als Künstlerin, Illustratorin und Grafikdesignerin. Sie ist Mutter von zwei Kindern. Über ihre Kunst sagt sie: "Die Tuschemalerei ist eine Technik, die ein strahlendes Leuchten von Farbe und ein fließendes, vielschichtiges Malen ermöglicht. Sie erfordert viel Übung, da sie keine Korrekturen zulässt. Auf einer Japanreise während meines Studiums lernte ich Werke chinesischer und japanischer Schriftkünstler kennen. Die Schönheit und Kraft dieser Kalligrafien hat mich zutiefst berührt und inspiriert und mir einen neuen Weg, mit dem Pinsel zu schreiben und zu malen, eröffnet.

Die Kalender sind bei der Künstlerin erhältlich in der Größe DIN A4 zum Preis von 12 Euro pro Stück zzgl. Versandkosten. Bestellungen bitte an: [mail@annettegack.de](mailto:mail@annettegack.de)

\*\*\*

## 7. Unsere neue Webseite

Es ist vollbracht: Die neue Webseite ist fertig und wird in den nächsten Tagen online gehen! Wir schicken euch dann noch eine separate eMail. Es war ein großes, aber nötiges Projekt, an dem wir 8 Monate gearbeitet haben. Wir hoffen mit der neuen Seite, die nun wieder den modernen Standards entspricht (es ist zum Mäusemelken, wie schnell Gutes veraltet und dann fast nicht mehr tauglich ist) euch den Zugang zu erleichtern und mehr Menschen für Polarity zu begeistern und auf den Verband aufmerksam zu machen.

Wir haben uns für eine Rundumerneuerung entschieden, da es finanziell und vom Aufwand nicht gerechtfertigt war, die alte Seite auf den neuesten Stand zu bringen. Schaut drauf und tragt eure eMail Adresse in das Pop-Up Fenster ein. So bekommt auch ihr eine Gratis Meditation, die wir produziert haben, zugeschickt!

Wir freuen uns über euer Feedback!! <http://www.polarity-verband.de>

\*\*\*

## 8. Der PVD bei Facebook

Ihr findet uns unter *Polarity Verband Deutschland*. Bisher haben wir noch nicht nach all unseren Mitgliedern suchen können, um einzelne Freundschaftsanfragen zu verschicken. Wenn du also bei Facebook bist, such uns doch, damit wir eine große (internationale) Gemeinschaft werden. Hier werden wir auch immer wieder Aktuelles posten und laden dich dazu ein, dies auch auf der *Wall* zu tun!

\*\*\*

## 9. Cindy Rawlinson in der Schweiz: 2017 ein letztes Mal



Cindy Rawlinson unterrichtet im Frühjahr 2017 in der Schweiz, im Polarity Bildungszentrum & Zentrum für Innere Ökologie, Zürich. Cindy Rawlinson ist Gründungsmitglied der American Polarity Therapy Association (APTA).

Vor allem aber ist sie eine direkte Schülerin von Dr. Randolph Stone, mit dem sie seit 1971 über viele Jahre verbunden blieb und zwei ausgedehnte Perioden in Indien bei ihm verbrachte. In dieser Zeit entwickelte sie ein anerkanntes Lehrkonzept für Polarity Therapie, das auch persönlich überliefertes Material von Stone beinhaltet und nicht zu vergessen ihre, wie nebenbei erzählten, wunderbaren kleinen Geschichten über den Unterricht bei ihm. Eine seltene Gelegenheit also, einen Geschmack von dem Menschen Stone hinter dem Genie zu erhaschen. Sie lebt und praktiziert Polarity Therapie und Akupunktur in der Nähe von San Francisco.

<http://www.rawlinsonacupuncture.com>

Alle Infos zu den Terminen in der Schweiz unter: <https://www.polarity.ch/index.php?id=04&l=de>

\*\*\*

## 10. Messebericht von Karin Müller

**Die 4. GESUNDHEITSTAGE in Bad Soden am Taunus am 24.09. und 25.09.2016  
von Karin Müller, mit am Stand Gaby Wörmann**



Mein Gedanke, an einer Messe teilzunehmen und mich mit Polarity in der Öffentlichkeit zu präsentieren, war schon länger in mir gereift. Da ich vor zwei Jahren die Gesundheitstage in Bad Soden besucht habe, kannte ich das Ambiente und auch ein paar Aussteller aus der Nachbarschaft.

Gut, gesagt getan, war es jetzt an der Zeit für diese Erfahrung.

Um nicht wieder einen Rückzieher zu machen, habe ich gleich den Telefonhörer in die Hand genommen und mich angemeldet. Die Veranstalter Annette und Wolfgang Tuppeck habe ich im April kontaktiert und sofort als sehr hilfsbereit und offen erlebt. Sie kommen selber aus der Heilenden Ecke und fördern ein Netzwerk der Ganzheitlichen Medizin im Rhein Main Gebiet, besonders in der Gegend um den Taunus.

Geholfen bei den Vorbereitungen für die Messe hat mir die Erfahrung durch meine Hilfe bei Dorotheas Messe in Neustadt vor einiger Zeit, sowie die Erfahrungen unserer Regiogruppe. Gaby Wörmann war auf meine Frage sofort mit von der Partie und hat mich an dem Wochenende super unterstützt. Von Andrea konnte ich mir Ihren mobilen Massagestuhl ausleihen und Kornelia hat uns ein Polarity Schild überlassen. Danke für eure Unterstützung!!



Die eigentliche Messe war ein Erlebnis. Klein, aber fein. Es waren jetzt vielleicht 22 Aussteller, aber doch schön bunt gemischt. Heilpraktiker, Mediziner und Energiearbeit unter einem Dach. Ein wunderschönes sonnendurchflutetes Ambiente im „Alten Badehaus“ von Bad Soden. Freitags konnten wir aufbauen und uns einrichten. Wir haben Polarity Tee und Schulter Nacken Session angeboten, neue Flyer (auch für GabyJ), Visitenkarten und Verbandsbroschüren mitgenommen. Die ersten Interessierten kamen dann auch ab 10 Uhr vorbei. Der Tee und auch der Massagestuhl haben doch gut dazu beigetragen, dass die Leute an den Stand kamen. Es war schön zu sehen, dass wir mit ein paar wenigen „Handgriffen“ und „sanfter Berührung“ die Menschen wieder zum Strahlen bringen. Eine Dame kam sogar nochmal am nächsten Tag vorbei,

um uns zu sagen, wie gut es ihrem Nacken geht. Einige haben sich für Polarity Infos und auch Yogakurse interessiert. Sie konnten sich in eine Liste eintragen und wir werden sie für die nächsten Kurse anschreiben.

Im Großen und Ganzen waren es jetzt nicht wirklich sehr viele Besucher auf der Messe, aber diejenigen, die kamen waren, interessiert an dem Thema und auch an den vielen Vorträgen. Wir haben in den zwei Tagen gut behandelt und Kontakte geknüpft.



Vorher stand 4 Wochen lang Polarity auf den Werbeplakaten in Bad Soden. Auch wenn es sehr anstrengend war, hat es uns beiden Spaß gemacht. Vielleicht werden wir uns im nächsten Jahr ein anderes Konzept ausdenken und samstags einfach „Yoga im Kurpark“ vor dem Badehaus anbieten und sonntags einen kleinen Stand machen, den wir bei Sonnenschein auch rausstellen können.

Schauen wir was kommt.

\*\*\*

## 11. Mitgliederversammlung 2017

**Gemeindezentrum St. Barbara**

Erbsengasse 3, 65795 Hattersheim



Wir freuen uns, dass die nächste **Mitgliederversammlung** am **22. April 2017** in der lebendigen Stadt **Hattersheim** (Hessen) stattfindet.

Wir denken, dass die zentrale Lage im Landkreis Main-Taunus es vielen von Euch ermöglicht, leicht anzureisen und freuen uns bereits heute auf das Wiedersehen mit Euch, Eure Anregungen, Meinungen und Unterstützung!

Nach einem Jahr Vorstandsarbeit mit unserer neuen 1. Vorsitzenden Emmanuelle Collinet, die 2016 in Abwesenheit gewählt wurde und bei der MV 2017 dabei sein wird, haben wir wieder einiges zu berichten. Hier ein kurzer Einblick:

- unsere neue Website
- IPEA – Kongress 2017 in Berlin
- grüne Bank
- und vieles mehr...

Wir brauchen Eure verbindliche Anmeldung per Post oder E-Mail an:

Bärbel Ossig  
Kobaltweg 5  
33334 Gütersloh  
[Baerbel.Ossig@gmx.net](mailto:Baerbel.Ossig@gmx.net)

Das Anmeldeformular findet Ihr auf unserer Website [polarity-verband.de](http://polarity-verband.de). Sollte jemand nicht teilnehmen können, kann er von seinem Wahlrecht Gebrauch machen, indem er seine Stimme einem teilnehmenden Mitglied überträgt. Eine entsprechende Mitteilung muss uns **schriftlich** vorliegen (s. Anmeldeformular).

Übernachtungsmöglichkeiten sind ganz in der Nähe des Tagungsortes im „Hotel am Schwimmbad“ durch Andrea Schollmayer zu Sonderkonditionen reserviert und können bis zum 20.02.2017 unter dem Stichwort „MV 2017“ abgerufen werden.  
[info@hotel-am-schwimmbad.de](mailto:info@hotel-am-schwimmbad.de)

Eine genaue Wegbeschreibung, die Tagesordnung sowie den Kassenbericht 2016 erhaltet ihr ca. 6 Wochen vorher per eMail.

Auf unserer Webseite unter Terminen findet ihr ebenfalls das Anmeldeformular zur kleinen FoBi „Dr. Stones Schatzkiste- über das Fasten und die Ernährung“ mit Raphael Schenker, die am 23.04.17 stattfindet. Wir bitten euch, dieses Formular ebenfalls auszufüllen und an [Baerbel.Ossig@gmx.net](mailto:Baerbel.Ossig@gmx.net) zu schicken.

Die Regionalgruppe Rhein/Main/Neckar befindet sich bereits in den Vorbereitungen. Sie sorgt für unser leibliches Wohl und nach dem langen „Sitzungstag“ für ein aktives, ausgleichendes Programm am Abend.

Bitte kommt zahlreich! Wir freuen uns auf Euch!

Christine, Dagmar, Gabriele, Bärbel und Emmanuelle

*"Glück kommt von der Seele her und ist in der Liebe zur Einheit,  
der Wirklichkeit unseres Seins,  
beheimatet." Dr. Stone*

\*\*\*

## 12. Schriftführer / in gesucht

Ab nächstem Jahr suchen wir eine/ einen neuen SchriftführerIn, da Gabriele das Amt abgeben wird. Wer hat Lust und Traute? Bitte melde dich bei uns! Wir freuen uns auf unser neues Teammitglied!!

\*\*\*

## 13. Ausbildungen unserer aktiven Lehrer\*innen

**Polarity Grund- und Fachausbildung in Bad Aibling mit Beatrice Deiser, HP**

Ein Bericht von Beatrice Deiser



Die Ausbildung stand unter dem Thema „**Inneres Wachstum und Bewusstseinerweiterung durch Verständnis**“. Als Lehrerin war meine Triebfeder, dass die Schüler das Gelernte und Erlernete umsetzen können, auch im Alltag. Fühlen und Wahrnehmen, sich immer wieder in die Neutralität zu begeben und Vertrauen und Geduld zu entwickeln und verständnisvoll mit sich selbst umzugehen, das hat uns die ganze Ausbildungszeit begleitet.

Guten Samen zu säen, so dass in jedem der Teilnehmer die Polarity- Essenz wachsen kann, das war der Impuls dieser Ausbildung und mein Anliegen.

Die **Grundausbildung** startete am **5. April 2013** und dauerte bis zum **15. Dezember 2013**.

Neun Teilnehmer/Innen fingen diesen Ausbildungsabschnitt an und sieben beendeten diese Basisausbildung. Diese sieben sind 5 Frauen und 2 Männer. Alle hatten ein fundiertes Wissen und Verständnis um den spirituellen Hintergrund von Dr. Randolph Stone durch frühere Seminare oder gingen denselben spirituellen Weg. So war schon eine Basis geschaffen, die Texte aus dem Buch: „Polaritytherapie“, von R. Stone zu lesen und immer mehr zu begreifen. Verstehen und Erfahrung waren die Säulen der Wandlung, die das Bewusstsein der Schüler erweiterte. Den Ausbildungsabschnitt der allgemeinen **Anatomie** hat *Barbara Ruß* mit sehr viel Klarheit weitervermittelt.

Beeindruckt durch die Erfahrung der Grundausbildung und was alles noch in der Polarity-Therapie verborgen ist, entschieden sich alle sieben Teilnehmer zur Fachausbildung.

Die **Fachausbildung** dauerte vom **1. Februar 2014 bis 12.3.2016**, etwas mehr als 2 Jahre. Es war eine lange und sehr intensive Zeit. Für alle Beteiligten gab es Höhen und Tiefen. **Pflicht** für die ganze Ausbildung waren sowohl die **Protokolle**, als auch die therapeutischen **Sitzungen** und **Supervision**. Die Schüler wechselten sich ab im **Wiederholen** des vorherige Ausbildungstages oder Abschnittes. Dies war sehr hilfreich für alle. Dabei stellte sich immer wieder heraus, was verstanden worden ist, wo es Lücken und Verwirrungen gab.

Im **1. Fachausbildungsjahr 2014** vertiefte sich das Wissen um die **fötalen Triaden**, die Einführung in die **craniosacrale Arbeit**, das Wahrnehmen und Fühlen der primären Energiepulsation, das Spüren und Bewegen im craniosacralen System. *Barbara Ruß* leitete den craniosakralen Teil mit viel Einfühlungsvermögen.

Ausreichend Raum war auch für **Polarity -Yoga** vorgesehen. Es so zu verstehen und zu praktizieren, um eine Gruppe anleiten zu können, oder dem Patienten Anregungen weiterzugeben, seine Gesundheit aufbauen zu können, waren das Ziel. Jeder durfte eine **Polarity -Yoga - Stunde** abhalten. Zu verstehen war, dass es die Unterbrechung des Energieflusses ist, ein Zuviel oder Zuwenig, das die Symptome hervorbringt; wir nennen sie dann „Krankheit.“ Auf diese Tiefen der energetischen Anatomie haben wir uns immer mehr einlassen können.

Das **gemeinsame Studieren** im Unterricht der **Texte von R. Stone**, in der deutschen und englischen Ausgabe, haben geholfen, nicht nur die energetischen und spirituellen Hintergründe der Behandlungssequenzen zu verstehen, sonder wir entwickelten mehr Verständnis auch zu uns selbst.

Für die **Polarity - Diät** war ein theoretischer Teil eingeplant, jeder konnte sie zu Hause ausüben. Dies hat einige bewegt, ihr Essensmuster zu verändern.



**Schultergürtel- und Beckengürtelsequenzen, der Fünzfack -Stern, Sechszack-Stern , primäres Gedankenmuster, die Formung des Kopfes, die ganze Palette der Geometrie von Projektion und Reflektion** füllten den Rest des Jahres aus.

Im **2. Fachausbildungsjahr 2015** waren die Lernthemen: Die **Evolutionsdiagramme** und die **Feuer- Luft- Herz- und Darmsequenzen**, die **Konstitutionstypen** der 3 Keimblätter und die Herangehensweise nach **Kelemann** und die **Stressmuster**, sowie der „**Wie-Prozess**“. Das **Nervensystem** mit **Parasympathikus** und **Sympathikus** und die **Wasser** –Phase mit den Behandlungssequenzen von **Niere** und **Nebenniere**, **Lymph**e, **Prostata**, **Brüste** die **geometrischen Kreise** mit Spitze-Mitte- Fuß.

Was ist die **Aufgabe eines Therapeuten**, wie entstehen Verstrickungen in der Therapie, wie können sie gelöst werden, diese Themen rundeten das Jahr ab.

Im **3. Fachausbildungsjahr** wurden noch **Äther** mit **Ohr-** und **Gelenkesequenzen** und die **strukturelle Arbeit** mit **Nacken** und **1. Rippe** ergänzt und dann kam die Vorbereitung auf die Prüfung. Bis dahin hatten alle den **Vortrag** über: „ Was ist Polarity“, abgehalten.

Eine sehr umfangreiche Ausbildung würde mit der **Prüfung** (einem schriftlichen und praktischen Teil) abgeschlossen.

Vom **10.4. bis 12.4.2016** fand diese statt und war eine sehr tiefe Erfahrung für alle Teilnehmer. Jeder Teilnehmer bekam gleich nach der praktischen Prüfung eine Supervision von der ganzen Gruppe, die sehr hilfreich war. Da wurde allen klar, wie tiefgreifend und umfassend die Polarity - Therapie den Menschen berührt und versteht. Die Prüfung zeigte auch auf, wo jeder gerade steht in seinen therapeutischen Fähigkeiten und war auch wie eine Integration des Ganzen.



#### **Kommentare von den Teilnehmern nach der Ausbildung:**

R.S.: „Es war mehr als nur eine Ausbildung“.

M.S.: „Es war eine enorm tiefe Erfahrung. Wichtig waren für mich auch die Texte von Dr. Stone und die spirituelle Verbindung“.

P.B.: „Es war eine große Transformation“.

R.W.: „Das war das Beste, was mir in meinem Leben geschehen konnte, seither lebe ich mit mehr Leichtigkeit“.

R.D.: „Es war für mich eine enorme Bereicherung meiner therapeutischen Tätigkeit“.

G.L.: „Eine enorme persönliche Weiterentwicklung und Faszination, was da geschieht und was man erspüren kann bei sich selbst und bei den anderen“.

U.L.: „Erstaunen über die Erkenntnisse, die der Körper so freigibt. Welch fantastische Diagnosemöglichkeiten über die Polarity- Therapie möglich sind, ganz einfach und natürlich, mit tiefem Verständnis, um dem Menschen angemessen zu helfen.“

Alle Teilnehmer arbeiten in der Zwischenzeit mit Polarity.

Für mich **als Lehrerin** war es die größte Herausforderung, ein Skript zu schreiben, das richtig ist, also keine inhaltlichen Fehler vorweist, verständlich und einfach zu handhaben ist. Das hat mich an die Grenzen meiner Kapazität gebracht. Ich durfte lernen, dies anzuerkennen und mein Maß zu finden. Das Studieren der Texte von Dr. Stone mit den Schülern und dies umzusetzen waren eine große Bereicherung.



Im Sinne von Dr. Stone war es auch ein Dienen, das weiterzugeben, was ich von all den Lehrern erfahren habe, die den Geist von Polarity leben. Ihnen gilt besonders mein Dank.

Ich durfte erfahren: **Polarity ist eine Lebensweise.**

**Beatrice Deiser, Heilpraktikerin und anerkannte Lehrerin des PVD**

\*\*\*

## **Polarity Grundausbildung vom September 2016 in Gütersloh mit Oliver Bansmann**

### **Ein Bericht von Oliver Bansmann, Heilpraktiker und anerkannter Lehrer des PVD**

Zum 16. Mal unterrichte ich jetzt eine Polarity Grundausbildung. Man könnte meinen, das wäre langweilig, aber so ist es nicht.

Jedes Mal finden sich besondere Menschen zusammen, die von dieser Methode angezogen werden. Die mehr über das dynamische Spiel der Polaritäten lernen möchten und die greifbare Umsetzung geistiger Prinzipien auf Körperebene anwenden wollen.

Auch der Prozess des Unterrichtens ist ein lebendig, dynamisches Gebilde. Ständig können Berührungsqualitäten verfeinert und neue kraftvolle Techniken erlernt werden.

Es macht mir immer wieder Freude zu sehen, wie die Kursteilnehmer aufgrund ihrer eigenen Geschichte und ihrem Vorwissen Polarity in ihre Arbeit und ihr Leben integrieren. Bei diesem Prozess sehe ich mich als unterstützend und ermutigend, mit Impulsen neue Türen zu entdecken und aufzustoßen.

Polarity ist für mich inzwischen keine Körperarbeit mehr. Polarity ist für mich Seelenarbeit auf Körperebene. Zusammen mit den anderen Säulen ein wirklich ganzheitliches Konzept das zur inneren Heilung einen großen Beitrag leistet.



\*\*\*

## **Meine Assistenz bei Olivers Grundausbildung**

### **Ein Bericht von Christine Elfi Uhlemann**

Es ist das erste Mal, dass ich bei einer Polarity Ausbildung assistiere. Konkretisiert hat sich das bei der letzten MV, als ich Oliver ansprach, ob er sich das mit mir vorstellen könne. Er sagte ja, was mich sehr freute.

Bisher hatten wir 3 Seminar-Wochenenden, Halbzeit, und ich staune nicht schlecht, wie schnell das geht, dass sich die Teilnehmerinnen Polarity einverleiben und sich der verborgene Zauber von Polarity entfaltet. Schon nach dem ersten Mal hatten sie Erstaunliches über ihre Behandlungen, die sie in der Zwischenzeit gaben, zu berichten. Auch über sich selbst.



Insgesamt sind wir zu sechst (plus Oliver), es ist ein schönes Arbeiten miteinander. Nicht alle der Gruppe haben Vorkenntnisse in Körperarbeit, aber jede findet auf ihre Weise Zugang. Die Atmosphäre ist nach drei Wochenenden schon sehr vertraut, der Umgang miteinander ist herzlich und respektvoll.

Für mich sind die Seminare nicht nur eine Vertiefung meines Wissens über Polarity. Ich entdecke immer wieder Neues für mich: Oliver's Art, zu unterrichten oder bei Behandlungen die mir unbekanntes Griffen oder Abfolgen oder auch die Theorie, bei der man merkt, Oliver hat Polarity verstanden und verinnerlicht. Er geht nicht nur auf Theorie und Praxis von Polarity ein, sondern schult die Kursteilnehmerinnen auch in ihren Qualitäten als Therapeutinnen.

Beeindruckend finde ich seinen enormen Schatz an Beispielen aus Alltagssituationen oder Zitaten, aus denen er schöpft, um teils sehr komplizierte Sachverhalte oder mögliche Lösungen auf einfachste Weise zu veranschaulichen bzw. zu zeigen. Dabei schlüpft er oft in Rollen hinein und spielt Szenen nach, was den Unterricht sehr lebendig und lustig macht, und ich denke mir, an ihm ist ein guter Schauspieler verloren gegangen.

Aber wie gut, dass er zu Polarity gefunden hat, denn er ist eine echte Bereicherung auf seinem Gebiet!

\*\*\*

## POLARITY EasyYoga Therapie – PEYT

Ein Bericht von Kornelia Kilb, anerkannte Lehrerin des PVD

Liebe Polarity Kolleginnen und Polarity Kollegen ☺

Ich freue mich sehr, Euch heute von meinem neuen Ausbildungskonzept berichten zu dürfen: „POLARITY EasyYoga Therapie – PEYT ... wenn EasyYoga zur Therapie wird“.

Lange schon hatte ich die Idee, ein ganzheitliches Bewegungskonzept zu entwickeln, das Physiotherapie, Polarity, Cranio und Somatic Experiencing SE verbindet. Im Januar 2016 war es endlich soweit – die 1. Ausbildung konnte starten! Ich bin sehr glücklich, dass sich vier Teilnehmerinnen (sogar eine aus der Schweiz) auf das Experiment meines Pilotkurses eingelassen haben, das im Januar 2017 vollendet sein wird. Besonders freue ich mich darüber, dass mir das wichtigste Ziel der PEYT-Ausbildung gelungen ist: „Die Motivation und das Vertrauen in die eigenen kreativen und intuitiven Fähigkeiten zu stärken“.



Schon nach zwei Ausbildungswochenenden konnten die Studentinnen berichten, wie positiv sich die neuen Impulse auf ihre Kurse auswirken. Sie gingen mutig ans Werk, spielerisch zu experimentieren.

Die neuen Ideen haben gefruchtet! Die Basis dieses Entwicklungsprozesses sind für mich:

- ~ Das wohlwollende Feld - andocken an das Wesentliche im Menschen
- ~ Psychoedukation - Erklärung der Zusammenhänge von Nervensystem, Emotion, Trauma und Bewegung
- ~ Ganzheitlichkeit – an der inneren Haltung arbeiten auch im Alltag
- ~ Verbindung – das soziale Nervensystem anregen – ein wohlwollendes Miteinander kultivieren
- ~ Vielseitigkeit – den richtigen Zeitpunkt bestimmen für die Auswahl von bestimmten Übungen



Das Ausbildungskonzept hat einem umfangreichen Übungskatalog, der irgendwann auch für Jede/n zu erwerben sein wird. Das Übungskonzept:

**Jede Kurseinheit eine Struktur:** 1.) ankommen, wahrnehmen, lockern, mobilisieren und entladen gestauter Energien; 2.) Verhärtungen lösen durch Selbstbehandlung; 3.) Kraft aufbauen; 4.) spielerisches Spaß bringendes Petziballtraining, sanftes Dehnen (Bewegungsabfolgen von Kopf bis Fuß aus Yoga und Physiotherapie); ausruhen und entspannen (Atem-, Achtsamkeitsmeditationen und Selbstbehandlung im Liegen).

Ich freue mich schon auf die nächste Gruppe (maximal 6 TN), die Ende April die Ausbildung beginnen kann.

<http://www.polarity.de/ausbildung/ausbildung---polarity-easy-yoga-therapie/index.html>

**Ich wünsche Euch allen einen Wunder-volle Zeit ☺**

Liebevolle Grüße Kornelia

\*\*\*

## Ein Bericht von Margit Normann

### Meinen schönsten Tag mit Polarity Easy Yoga.....

.... gönne ich mir regelmäßig jede Woche und zwar als Kursteilnehmerin. Und bin jedes Mal wie ausgewechselt - ob der therapeutischen Wirkung oder der angenehmen Gesellschaft wegen lässt sich nicht genau auseinanderhalten, denn beides fühlt sich sehr stimmig an. Für mich ist es Motivation genug, den Weg nach Hattersheim ganz in der Nähe von meinem Wohnort in Frankfurt zu finden. Ein paar Übungen nur und der Schalter ist bei mir wie umgelegt, mein Körper erweist sich als Quelle der Freude und des Wohlbefindens - mein Geist ist ausgerichtet und zu Hause angekommen, insbesondere nach einem langen, arbeitsreichen Tag. Eine gute Möglichkeit von der passiven in die aktive therapeutische Arbeit zu wechseln und eine Wohltat, wenn einmal kein(e) Polarity Therapeut(in) mich mit einer dieser wunderbaren Polarity Sessions verwöhnen kann. So heisst es also, selbst den Motor anzuwerfen.



Da ist es nicht mehr weit, tiefer schürfen zu wollen und eine Polarity Easy Yoga Ausbildung bei Kornelia Kilb zu buchen. Warum sollte es meinen zukünftigen Polarity Easy Yoga Kursteilnehmer(innen) anders ergehen als mir?

Für mich ist die Ausbildung eine Entdeckungsreise, die meine eigenen Ressourcen vertieft und meine Selbstermächtigung stärkt, mich für die eigene Gesundheit und mein eigenes Wohlergehen einzusetzen.



Sicherlich darf man das von jeder anderen Yoga Ausbildung auch erwarten. Das Besondere jedoch ist für mich hierbei: es ist auch ein Lernfeld in Sachen Achtsamkeit und Wertschätzung - sowohl mir selbst gegenüber als auch gegenüber den anderen Kursteilnehmer(innen), was ein besonderes Miteinander und ein sehr hohes Maß an Selbst- und Fremdempathie erschafft. Und es ist auch ein Ausflug in die Welt der traumatherapeutischen Arbeitsweise der Somatic Experience, mit der Kornelia seit geraumer Zeit tief verbunden ist.

Wie kann also eine aktive Polarity Easy Yoga Stunde all dies beinhalten....? Ich bin selber erst dabei, das alles zu lernen und zu integrieren, denn es ist viel mehr als eine Aneinanderreihung von nützlichen Übungen .... Und irgendwie entziehen sich doch die Worte einer treffenden Beschreibung:

im Tun zeigt sich die geistige Haltung, mit der wir unser Körper bewegen, benutzen... mit ihm kommunizieren: Wie gehe ich mit meinen Einschränkungen um? Wie liebevoll mit meinen Schmerzen .....? Inwieweit erlaube ich, dass körperliche Schmerzen oder auch unangenehme Gefühle da sein dürfen und wie gehe ich damit um?

Wie nutze ich meine Kraft, fordere und stärke meinen Körper auf eine sanfte und gleichzeitig tiefe Weise? Wie durchatme ich meinen Körper und gebe meinen Bewegungen den Rhythmus, der mir gut tut – in der Geschwindigkeit meines Tuns, der Einfachheit und Klarheit meiner Ausrichtung und in den Pausen, in der Heilung passieren darf?

Und nach der Yoga Stunde: Wie trage ich diese Haltung der Leichtigkeit und inneren Sammlung in mein Leben hinein? Welche Tragweite hat dieses stete Tun in jedem Bereich meines Lebens und wie nehme ich das in meinen Alltag mit?

Und beim Unterrichten: Wie kann ich meinen Kursteilnehmern Übungen anbieten, die sie nicht mit Überforderung konfrontieren sondern diese so gestalten, dass sie nach und nach in diese Übungen hineinwachsen - dort abholen, wo sie sind? Wie pflege ich den Umgang und wie gehe ich in den Kontakt mit ihnen? Und wie stärke ich am besten ihr Gefühl, sich in ihrem Körper zu Hause zu fühlen: sicher und geborgen?

Auf welche Weise sie darin begleiten, mit ihren Unzulänglichkeiten in Kontakt zu gehen, sie ins Herz zu nehmen, ihnen ihren angemessenen Platz zu geben, um von dort aus ihren persönlichen Erfahrungsraum zu erweitern? Und wie zeige ich die Übungen so an, dass sie verstanden werden – liebevoll, Schritt für Schritt?

Vielleicht lässt sich durch diese Fragen besser erfüllen, wie mich die Beschäftigung mit Polarity Easy Yoga bereichert und mein Leben begleitet. Ich hoffe es sehr.

Es ist jedenfalls wunderbar, dass diese von Dr. Stone angelegte Yoga Praxis nun endlich als eigenständiger Bereich mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird....Ich bin sehr froh darüber und wünsche mir, dass dieses Vermächtnis einen guten Platz in unserer heutigen Welt bekommt und damit den breiten Ansatz und den Weitblick von Dr. Stone's Polarity Denken ehrt. Vielen Dank dafür, dass Du dazu beiträgst, liebe Kornelia!

\*\*\*

## 14. DANKE

Große Freude und Erleichterung im Vorstand: Reibungslos wurden von ALLEN Mitgliedern die Beiträge termingerecht gezahlt. Wir mussten nicht "hinterher schieben", eine riesen Entlastung! Danke!!

\*\*\*

**Von Herzen mit weihnachtlichen Grüßen im Namen des gesamten Vorstands**



**Emmanuelle Angèle & Christine Elfi**

Impressum/Kontakt  
Emmanuelle Collinet  
PVD e.V. 1.Vorsitzende  
[vorstand@polarity-verband.de](mailto:vorstand@polarity-verband.de)