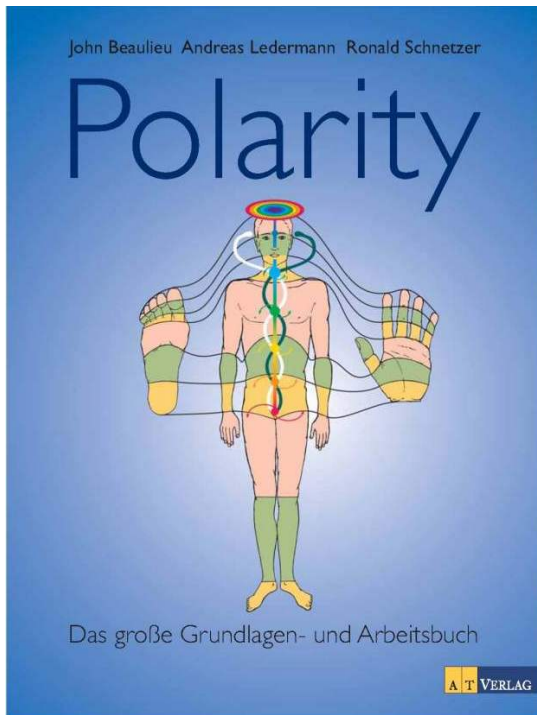


Polarity – Das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch

Das umfassende Standardwerk zum Thema Polarity

von John Beaulieu, Andreas Ledermann und Ronald Schnetzer

Polarity stärkt das harmonische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele und bringt blockierte Energien wieder ins Fließen. Es unterstützt die Balance in allen Lebensbereichen, hilft bei Migräne, Stress, Verspannungen und Schmerzen ebenso wie nach Unfällen und Krankheit. Polarity kann auch vorbeugend oder zur Begleitung psychisch-emotionaler Prozesse eingesetzt werden.



Polarity baut auf fünf Säulen auf:

- innere achtsame Haltung
- begleitendes Gespräch
- Körperarbeit mit gezielten Berührungen
- einfache Körperübungen
- Ernährung

Ein umfassendes Grundlagen- und Arbeitsbuch, mit fundierter Einführung (Teil 1) und mit Grafiken und zahlreichen Fotos illustriert. Der Arbeitsteil (Teil 2) umfasst insbesondere ausführlich bebilderte und gut nachvollziehbare Anweisungen. Unentbehrlich für alle Polarity therapeutisch Tätigen, aber auch für Laien gut verständlich. Das Buch enthält zudem eindrückliche Fallbeschreibungen und eine einfache Anleitung zur Selbstanwendung

Das Buch wird unterstützt von allen Polarity-Verbänden und Polarity-Schulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Preis: CHF 59.90 (D EUR 39.90, A EUR 38.00) + Versandkosten

ISBN 978-3-03800-456-1, ca. 250 Seiten im Format 21X28 cm mit ca. 400 Fotos, zahlreiche Illustrationen, gebunden, Pappband

Bestellungen an AT Verlag, AZ Fachverlage AG,
Stadtturmstrasse 19, CH - 5401 Baden oder www.AT-Verlag.ch



Dr. John Beaulieu Naturarzt, praktiziert und lehrt Polarity seit zwanzig Jahren. Er ist der Gründer und Leiter des Polarity Wellness®-Netzwerks und Gründungsmitglied der American Polarity Therapy Association (APTA). Er ist auch als Komponist und erfolgreicher Pianist tätig und Verfasser etlicher Artikel und Bücher.
www.biosonics.com



Andreas Ledermann Diplomierter Naturheilpraktiker, Polarity-Therapeut und Dozent für komplementäre Medizin im In- und Ausland sowie an der eigenen Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. in Zug. Verfasser diverser Fachpublikationen in komplementärer Medizin, insbesondere zum Thema Polarity.
www.naturheilpraxis-zug.ch



Dr. Ronald Schnetzer Polarity-Therapeut und Coach sowie Inhaber eines Unternehmens für Beratung, Coaching und Training zur Prozess- und Persönlichkeitsentwicklung. Verfasser von Fachpublikationen über Business Excellence und Persönliches Wachstum sowie einer Dissertation über Geschäftsprozessoptimierung.
www.polaritycoaching.ch

Teil 1: Grundlagen: In 24 Schritten wird mit Graphiken und erläuternden Texten eingeführt.

Idee → Warum?

Warum wird Polarity gemacht? Hier werden die 5 Säulen des Polarity (insbesondere der Polarity Therapie) vorgestellt. Zudem werden interessante und grundlegende Hintergründe wie die Herkunft von Polarity oder die Quellen für Blockaden sowie die Selbstheilung und Selbstregulation beleuchtet.

Vorgehen → Was?

Was wird beim Polarity gemacht? Das Vorgehen beschreibt die 5 Arbeitsweisen im Polarity (5 Säulen). Dabei beziehen sich diese Vorgehensweisen auf die Polarity Therapie, da diese momentan das verbreitetste Gebiet der Polarity-Anwendungen darstellt. Was ist gemeint mit der inneren Haltung? Wie spielen Gespräch und Körperarbeit sowie Körperübungen zusammen? Und wie wird die Ernährung einbezogen Die darin aufgezeigten Grundideen können aber in andere Anwendungen und Bereiche übernommen werden.

Techniken → Wie?

Wie wird Polarity konkret angewendet? In diesem Bereich werden als Beispiele einige hilfreiche und fundamentale Ideen und Techniken von Polarity vorgestellt. Die Techniken sind im Arbeitsbuchteil weiter verfeinert.

Praxis → Fallbeispiele

Wie sieht Polarity in der Praxis aus? Die Praxisbeschreibungen zeigen abschliessend eindrücklich das nachhaltige Potenzial von Polarity. Einzelne Fallstudien sollen einen Einblick in die Arbeitsweise und die Erfolge von Polarity geben. Dabei werden sowohl Fallbeispiele aus der Polarity-Therapie als auch Anwendungen und Strömungen aus anderen Gebieten (Umfassendes Polarity) beschrieben. Die Polarity-Idee wird vermehrt auch als umfassendes Polarity in grösserem Zusammenhang gesehen. Im Bildungsbereich findet sie Anklang in der Erziehung, Musik und Kunst. Im Geschäftsbereich wird sie bei der Führung, Mitarbeiterförderung und zur Ablaufoptimierung eingesetzt.

Teil 2: Arbeitsbuch

Im ausführlichen Arbeitsbuchteil werden die fünf Säulen detailliert.

Innere Haltung

Was ist unter Achtsamkeit zu verstehen? Es geht hier auch um die oft unterschätzte Patientenkompetenz und die Dreiheit in verschiedenen Heil- und Denkmodellen.

Gespräch

Was ist der Unterschied zwischen dem kognitiven und emotionalen Hirn? Was ist prozessorientierte Kommunikation?

Körperarbeit

Wie werden einzelne Arbeitstechniken beim Polarity angewendet? Zur Körperarbeit stehen auf über 150 Seiten besonders reich bebildert und anschaulich beschriebene Anweisungen zur Verfügung. Dieser Arbeitsteil zur Körperarbeit umfasst insbesondere Behandlungsabläufe zur Allgemeinen Behandlung, zu den Elemente-Behandlungen, zu den Reflexzonen-Behandlungen, zur strukturellen Ausrichtung sowie weitere spezielle Behandlungen.



Körperübungen

Polarity-Körperübungen (Polarity-Yoga) dienen der Selbsthilfe und bestehen aus einer Reihe von einfachen Stellungen und Bewegungen, die durch „mühevolle Bemühung“ ausgeführt werden. Es sind 30 Abläufe ausführlich bebildert und beschrieben.

Ernährung

Wie wird eine Polarity-Reinigungsdiät durchgeführt? Es geht auch um die Kunst der kreativen Ernährung. In Anhang befindet sich zudem eine Vorlage für ein Ernährungsbewusstseins-Tagebuch.

Abgerundet wird das Buch durch ein Glossar, weiteren Ergänzungen wie Kontaktadressen von Verbänden und Schulen sowie durch das Literatur- und Stichwortverzeichnis.