Polarity ist eine komplementärtherapeutische
Methode mit eidgenössisch anerkanntem Diplom und ist von **den Zusatzversicherungen anerkannt.**

Ihre Therapeutin | Ihr Therapeut

Polarity Verband Schweiz
8000 Zürich

ist der Berufsverband der Polarity Therapeut:innen und vertritt deren Interessen.

Infos und Adressen anerkannter Therapeut:innen sowie Ausbildungsmöglichkeiten findest du unter: www.polarity-schweiz.ch.

Polarity Therapie









Was ist Polarity?

Polarity ist eine ganzheitlich therapeutische Behandlungsmethode, die hilft, das innere Gleichgewicht und die Gesundheit auf der körperlichen und mentalen Ebene wieder herzustellen. Sie verbindet östliche und westliche Heilmethoden und baut auf einem einzigartigen Energie-Anatomie Modell auf.

Wie funktioniert Polarity?

Das Ziel dieser therapeutischen Arbeit besteht darin, somatische und psychosomatische Beschwerden zu erkennen und aufzulösen, um so das energetische, physische sowie psychische Gleichgewicht wieder herzustellen. Ein ungestörter Energiefluss ist zentral.
Dazu sind fünf Bereiche wirksam:

Achtsamkeit gegenüber mir und meinem Körper bedeutet wahrnehmen, erkennen und verstehen lernen. Dadurch wird die Selbstwirksamkeit und Selbstregulation gestärkt und es entsteht eine respektvolle, neutrale Haltung für ein vertrauensvolles Miteinander.

Gespräch begleitet und unterstützt den persönlichen Prozess, macht Körper, Emotionen, Gefühle und Verhaltensmuster bewusst, spiegelt, reflektiert und erkennt Ressourcen.

Körperarbeit findet im Sitzen und auf der Massageliege bekleidet statt. Verschiedene Griffe und gezielte Berührungen können von sanft bis tief ins Gewebe gehen, lösen Blockaden, regen den Energiefluss an und harmonisieren das Nervensystem. Die Behandlung wird je nach Befinden und Thematik des Klienten jedes Mal neu angepasst.

Ernährung als tägliche Energieaufnahme hat grossen Einfluss auf unsere Befindlichkeit und ist relevant. Von individueller Beratung bis zu Reinigungs- und Entschlackungskuren unterstützt Polarity für eine ausgewogene Situation.

Polarity Yoga (Körper und Atemübungen) zielgerichtete Übungen stärken die Vitalität und unterstützen den Weg zum Wohlbefinden.

Wie kann Polarity **unterstützen?**

Polarity unterstützt bei einer Vielzahl von Beschwerden wie
- Unwohlsein, Müdigkeit, Schlafstörungen
- Schmerzen, Verspannungen, Migräne
- Verdauungsproblemen, Stress, Nervosität, Burnout, Erschöpfung
- Emotionaler Belastung, Schock, Trauma

Sie wirkt lindernd, ausgleichend und stärkend – für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden im Alltag. Im Mittelpunkt stehen:
- Harmonisierung des Energieflusses
- Innere Klarheit und emotionale Balance
- Stressabbau
- Schmerzlinderung

Polarity wirkt ganzheitlich – auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene – und ist auch hervorragend für Babys, Kinder und Jugendliche geeignet, z. B. bei Konzentrationsproblemen, Ängsten oder AD(H)S.

Dauer einer Behandlung bei
Erwachsenen: 60-90 Minuten
Kinder: 45-75 Min

