# Ausbildung in

# Polarity Therapie

**nach Dr. Randolph Stone**

## 3-tägige Einführungskurse

Fr 20.11. - So 22.11.2026

Fr 12.02. - So 14.02.2027



Beginn der 1. Polarity-Ausbildung:
20./21. März 2027 in Bad Krozingen

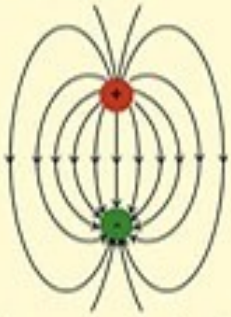
**www.polarity-yoga.de**

## Was ist Polarity Therapie?

Die Polarity Therapie ist ein praktisch orientiertes und **modernes Heilkonzept**, dass das jahrtausende alte Wissen um die Heilkraft der Lebensenergie kennt. Die Grundannahme besteht darin, dass alles Leben Energie ist, dass sich fließend zwischen unterschiedlich geladenen Polen (Plus - Minus - Neutral) bewegt und in diesem Energiefluss der Körper organisiert und gesund gehalten wird. Die Energieströme verlaufen im & außerhalb des Körpers und sorgen für den kontinuierlichen Austausch neuer Energie und laden erschöpfte Energiefelder wieder auf.



Stabmagnet



Elektromagnetisches Feld



Energiefeld

Bei Krankheit und Leiden ist die energetische Verhältnismäßigkeit in diesem Lebensstrom und seinen Feldern unterbrochen oder blockiert und es entsteht sozusagen Unordnung, die wir als Symptome beschreiben. Hier wirkt der Polarity Therapeut wohlwollend und achtsam ein, um der Lebensenergie zu freiem Fluss und dem Klienten zur Gesundheit zu verhelfen.

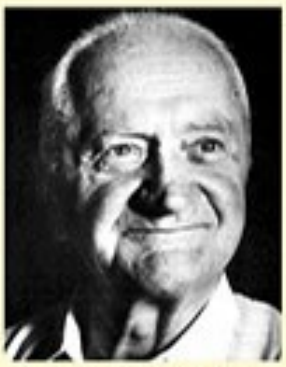
## Für wen eignet sich die Ausbildung?

Die Ausbildung zum Polarity Therapeuten ist eine Entdeckungsreise durch den eigenen Körper und seinen energetischen Mustern. Sie richtet sich an alle, die an Veränderung, Wachstum und Entwicklung interessiert sind. Interessierte Laien, die sich für ganzheitliche Zugänge (Körper, Geist und Seele) zum Thema Gesundheit und Lebensgestaltung begeistern, sind hier genauso richtig, wie heil- oder pflegeberuflich Tätige.

**Voraussetzungen:** Für die Teilnahme an der Grundausbildung werden keine fachlichen Voraussetzungen benötigt. Auch eine berufliche Zielsetzung ist nicht notwendig - man kann diese Ausbildung auch einfach nur für sich machen, sozusagen als Lebensschule. Alle nötigen Kenntnisse werden innerhalb der Ausbildung in den entsprechenden Fächern unterrichtet und mit einem Skript unterstützt.

**Wichtig:** Die Ausbildung ist kein Ersatz für eine Therapie oder eine medizinische Behandlung. Bei gesundheitlichen Problemen konsultieren Sie bitte einen Arzt oder Psychotherapeuten.

# Wer hat's erfunden?



Dr. Randolph Stone

Der Begründer der Polarity Therapie war **Dr. Randolph Stone** (1890 - 1981). Er wurde in Österreich geboren und emigrierte in jungen Jahren in die USA. Dort ließ er sich zum Arzt ausbilden und studierte Chiropraktik, Osteopathie, Ernährungslehre und Naturheilkunde. Dennoch hatte er in seiner Arztpraxis in Chicago häufig mit Menschen zu tun, denen er einfach nicht helfen konnte. Er begann zu forschen und nach dem Geist der Krankheit zu fragen:

"Wie muss ein Mensch leben, denken & fühlen, um krank werden zu können?"

Bei der Erforschung neuer Horizonte der Heilkunde, stieß er auf die energetischen Zusammenhänge, die der modernen westlichen Medizin abhanden gekommen sind. Auf ausgedehnten Reisen eignete er sich ein umfassendes Wissen an, besonders aus den östlichen Traditionen wie dem Yoga, dem Ayurveda und der TCM. Er lebte in Indien, ließ sich dort von Meistern ausbilden und forschte in den unterschiedlichen Mysterien nach altem Heilwissen.



Als Ergebnis seiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Arzt, seinen Reisen und seiner Suche, entstand die **Polarity Therapie**. Hier verbinden sich, ganz im Sinne Stones, der Geist der alten und neuen Medizin in dem Wissen um die Lebensenergie und ihrer polaren Felder und Ströme. Sie fußt auf der Erkenntis, dass Körper, Geist und Seele ein fließendes Kontinuum und eine untrennbare Einheit bilden, die in einer großen kosmischen Ordnung eingebettet und verbunden sind. Diese innere Ausrichtung dem Leben gegenüber wird in der Ausbildung eingeübt und spiegelt sich in den **4 Säulen** wieder, auf denen die Polarity Therapie nach Dr. Stone basiert:




# Innere Achtsamkeit

Der Einsatz verbaler Prozessbegleitung und die Lenkung innerer Achtsamkeit fördern den Bewusstseinsprozess und geben uns die Möglichkeit tiefer greifende Zusammenhänge zwischen dem Krankheitsbild und den eigenen Lebensgewohnheiten zu erkennen und zu verstehen. Durch das Erkennen unserer Denkmuster und das Aufweichen und das Modellieren unserer Art zu denken, schaffen wir die Grundlage für Veränderungen. Dr. Stone nennt das **"bewusster Umgang mit Gedanken, Achtsamkeit & innerer Aufmerksamkeit"**.



In der Polarity Ausbildung lernen wir durch verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und gesprächstherapeutische Werkzeuge die Gedankenmuster zu erkennen und durch sinnvollere zu ersetzen.

Auch verschiedene Meditationen und Atemübungen können erlernt, erlebt und erfahren werden. Unsere Aufmerksamkeit lässt sich u.a. mit der Atmung bewusst lenken und beeinflussen. Dort wo Atem ist, ist Energie und Leben. Über Meditation und Atmung nehmen wir frische Energie (Chi / Prana) aus der Luft auf und lenken sie in den Körper. **Energie folgt der Aufmerksamkeit!**

# Übungen und Eigenverantwortung

Damit der Lebensfluss nicht wieder versandet oder einfach versickert, unterstützt der Klient dies durch gezielte körperliche und geistige Dehnübungen. **Polarity Yoga** nannte Dr. Stone diese Art körperlicher Bewusstseinsschulung. Der Polarity Therapeut ist darin ausgebildet, den Klienten gezielt in diesen Übungen anzuleiten, die er dann in Eigenverantwortung selbstständig zu Hause fortsetzen und üben kann. Damit bekommen unsere Klienten ein Werkzeug in die Hand, mit dem sie ihren eigenen Heilungsprozess selbstwirksam gestalten können.





So lernen wir in der Polarity Ausbildung verschiedene Yoga-Übungen kennen, die auch mit Atem- und Achtsamkeitstechniken wirkungsvoll kombiniert werden können. Polarity Yoga unterstützt den freien Energiefluss und fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden. Die Übungen sind in jedem Alter leicht zu lernen und können als unterstützende Selbsthilfe fast überall im Alltag angewendet werden.



## Körperarbeit

Mit der "Körperarbeit" unterstützt der Polarity Therapeut den Prozess des Umgestaltens und Veränderns sehr gezielt und nachhaltig. Das Ziel der Behandlung ist die **Auflösung von Energieblockaden** in gemeinsamer Arbeit mit dem Klienten, um die Energieströme, -felder und -zentren in einen Zustand des frei fließenden Gleichgewichts zu führen, was die Lebensenergie befähigt zu heilen.



In der Polarity Ausbildung lernen wir mit unseren Händen den Energiefluss zu spüren und zu lenken, Blockaden und Disbalancen wahrzunehmen und wieder in den natürlichen Fluss der Lebensenergie zu überführen. Das Spektrum reicht von sehr tiefen Dehn- und Drucktechniken, dynamischen Mobilisationen, sanften und beruhigenden Griffen, bis hin zum "bloßen Auflegen der Hände".



Durch das Auflösen der Energieflussstörungen werden die **Selbstheilungskräfte** wieder angeregt und freigesetzt. Der Prozess des Krankseins kann verlassen werden, dahingehend Gesundheit wieder aufzubauen.

"Wenn du den Körper eines Menschen berührst, sei andächtig - so als sie Gott selbst anwesend." (OSHO)



## Ernährung

So wie wir keine Abfälle und giftigen Stoffe in die Flüsse leiten sollten, so sollten wir auch nur gute Nahrung in unseren "Lebensstrom" einleiten. **Über die Nahrung nehmen wir frische Lebensenergie auf**. Unsere Nahrung beeinflusst in direkter Weise unser Befinden. Sie wirkt entsprechend ihrer energetischen Qualität. Wieviel Licht und Lebendigkeit ist in der Nahrung, die wir zu uns nehmen? Wirkt sie belebend und gibt mir Kraft oder macht sie mich müde und schlapp?



Die Frage nach der Ernährung werden wir in der Ausbildung viel weitreichender stellen: mit welchen Gedanken ernähre ich meinen Geist? Welche Gefühle & Beziehungen machen mich satt? **Ist auch meine Seele genährt?** Bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln, verschiedene Diät- und Ernährungsmöglichkeiten unterstützen den Prozess der Klärung und Genesung. Der Polarity Therapeut hilft seinem Klienten wie ein Gärtner dabei, was dieser zu sich nehmen kann, um wieder zu blühen und zu wachsen.

# Polarity zum Kennenlernen
# 3-tägiger Einführungskurs

Um einen Eindruck vom Arbeitsfeld, der Wirkungsweise und der praktischen Tätigkeit der Polarity Therapie zu vermitteln, bieten wir die Möglichkeit an, erste persönliche Erfahrungen zu sammeln und an einem einem offenen Schnupperwochenende teilzunehmen:

**Termine:** 20.11. - 22.11.2026 oder 12.02. - 14.12.2027
**Preis:** 360,-€ **Zeit:** 09.00 - 18.30 Uhr **Ort:** siehe Vorderseite

**Inhalte Schnupperwochenende**
- Vorbereitung und Spüren von Energiefluss in den Händen
- Energiefluss wahrnehmen im eigenen Körper
- Innere Achtsamkeit & Polarity Yoga
- Anwendung der Energiearbeit unter Aufsicht & Korrektur
- Überblick Theorie und Inhalte der Ausbildung
- Offener Raum für persönliche Fragen & Anliegen

Nach dem Einführungskurs hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sich für die Grundausbildung anzumelden.

# Inhalte der Grundausbildung

**Grundprinzipien der Polarity Therapie**
- Abstieg der Energie in die Materie und Entstehung des physischen Körpers
- Wie sich die Lebenskraft im Körper zeigt
- Das Polaritätsprinzip: Zentrifugal und Zentripetal
- Energieflussstörungen erkennen, spüren und auflösen
- Arbeiten mit der Primär-Energie-Pulsation / Cranialrhythmus
- Heilkrisen

**Innere Achtsamkeit**
- Mit zahlreichen Meditationen und geführten Visualisationen wird die Eigen- & Fremdwahrnehmung der energetischen Systeme geschult
- Herausfinden der individuellen Wahrnehmungskanäle und Entdecken des persönlichen Wahrnehmungsschlüssels
- Trainieren unserer mentalen Kapazitäten und Fähigkeiten



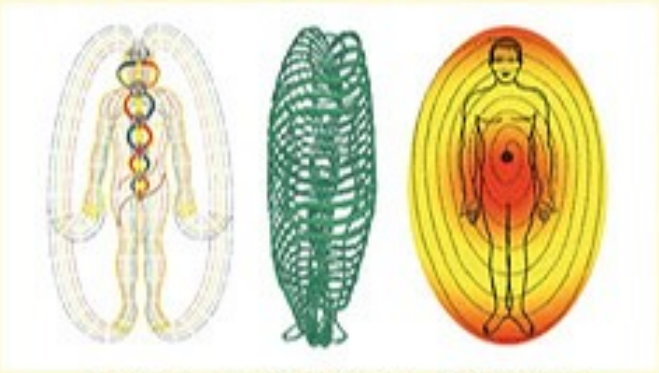
*... erstmal meditieren!*

**Grundlagen des Polarity Yoga**
- Es werden diverse Yoga- & Atemübungen erlernt und geübt

**Ernährungslehre**
- Die fünf Elemente in unserer Nahrung
- Reinigungsdiät nach Dr. Randolph Stone
- Physische, emotionale, mentale und seelische Nahrung

**Körperarbeit**
- Erkennen der grundlegenden energetischen Abläufe
- Erlernen des feinstofflichen energetischen Arbeitens unter Aufsicht und Korrektur
- Energetische Fährtensuche: ortsferne Auswirkungen einer Blockade auffinden und auflösen lernen
- Arbeiten in den unten aufgeführten energetischen Systemen der feinstofflichen "drahtlosen" Anatomie

**Energetische Anatomie**
- Chakren, Aufbau der Grundpolaritäten, Caduceus
- Sechsstrahliger Stern
- Ovale Felder: Entstehung der Körperhöhlen und Arbeiten mit Spannungen des Bindegewebes
- Longlines - ihr Bezug zu den physischen Sinnen, Entstörung von Narben; Ost-West-Ströme
- Das elektromagnetische Feld, Auswirkungen von Energieflussstörungen im gesamten Körper mit Hilfe der 3-Zonen-Tafel
- Fuß- & Handreflexe und ihre energetischen Bahnen



Longlines Ost-West-Ströme Spiralströme

**Klassische Anatomie, Physiologie, Pathologie**
- Gehirn und Rückenmark, Liquor, Ventrikelsystem, Hirnhäute, Diaphragmen, Grundgewebe, Wirbelsäule, Gelenke, Verdauungssystem, Nervensystem, u.v.m.

**Verbale psychologische Prozessbegleitung**
- Erstellen einer Anamnese; Die 3 Grundformen der therapeutischen Gesprächsführung: Begleiten, Führen, Konfrontieren; Ebenen der Persönlichkeit, Adäquate Fragetechniken; Identifikatorisches Sprechen, u.v.m.

**Persönliche Polarityerfahrungen außerhalb der Klasse**
Während der Grundausbildung muss jeder Teilnehmer mindestens 5 professionelle Behandlungen nehmen. Das praktische Üben der Polarity Behandlungen mit anderen Kursteilnehmern sowie das Protokollieren verschiedener Behandlungen (15 Stück), helfen die Komplexität der energetischen Systeme zu erfahren und zu verstehen. 2 bis 3 Stunden Lern- und Übungszeit pro Woche sollten die Teilnehmer einkalkulieren und auch durchführen. Das fördert die individuelle Integration des Unterrichtsstoffes.

# Inhalte der Fachausbildung

Die 2,5-jährige Fachausbildung wird direkt im Anschluss an die Fachausbildung angeboten. Informationen über die Inhalte gibt es während der Grundausbildung und auf der Homepage www.polarity-yoga.de

**Unter anderem werden folgende Inhalte unterrichtet:**
- Vertiefung Anatomie und Verbale Prozessbegleitung
- Astrologie/Mythologie und das große Arcanum der fünf Elemente im Körper
- Supervision, Besprechung von Fallbeispielen und Krankheitsbildern, Erstellen eines Therapieplans
- Körperlesen, Wahrnehmungsschulung, Mentaltraining
- Körperstrukturarbeit, Therapie mit dem Höheren Selbst
- Vertiefung und Lehranleitung der Yoga-Übungen

*"Niemand kann einen anderen davon überzeugen, sich zu ändern. Jeder von uns hat eine Tür zur Veränderung, die nur von Innen geöffnet werden kann." (Virginia Satir)*



*Mit der Polarity Ausbildung entfaltet sich unser innerer Lebensplan.*

# Überblick

| | |
|---|---|
| Grundausbildung: | 31 Ausbildungstage über ein Jahr |
| Fachausbildung: | 58 Ausbildungstage über 2,5 Jahre |
| Prüfungswoche: | im Anschluss an die Fachausbildung |

Die gesamte Ausbildung ist berufsbegleitend aufgebaut, häufig über Wochenenden, in 2- bis 6-Tages-Blöcken.

# Prüfungswoche

Jeder Schüler, der die Fachausbildung abgeschlossen hat, kann sich für die Prüfungswoche anmelden. Die Prüfung ist nicht Bestandteil der Ausbildung und kann separat gebucht werden. Nach Bestehen der Prüfung erhält der Schüler ein Polarity-Diplom, das internationalen Standards entspricht.

# Ausbildungsleitung & Administration

## Stefan Woike



*„Menschen bilden, bedeutet nicht, ein Gefäß zu füllen, sondern ein Feuer zu entfachen."*

Schon immer war es mir eine große Freude, Menschen für die Einheit von Körper, Geist und Seele zu begeistern und ihnen dabei zu helfen, sie für einen umfassenderen Blick auf die Themen Gesundheit, Energie und den eigenen Körper zu inspirieren. In 15 Jahren Praxistätigkeit als Craniosacral- & Polarity Therapeut haben mich meine Klienten vieles gelehrt und mein Wissen an Vielschichtigkeit und Tiefe bereichert und erweitert. Bisher habe ich dieses Wissen in Wochenendkursen und als Yoga-Lehrer weitergegeben und möchte jetzt Menschen dabei unterstützen und begleiten, ihre eigenen Schritte auf dem Gebiet heilerischer Arbeit zu gehen und sich ausbilden zu lassen. Dabei möchte ich als Schulleiter ein möglichst flexibles & familienfreundliches Konzept anbieten.

| | |
|---|---|
| 1983 | Geboren in Offenbach am Main |
| 2004 - 2010 | Studium Visuelle Kommunikation |
| 2009 - 2012 | Ausbildung in Polarity Therapie |
| 2010 - 2018 | Weiterbildungen in Craniosacral Therapie mit Säuglingen, Embryologie, Fascientherapie |
| 2011 | Eröffnung Praxis für Polarity Therapie |
| 2012 - 2016 | Ausbildungs-Assistenz Polarity Therapie |
| 2015 - 2019 | Trainer-Ausbildung Polarity Therapie |
| 2016 - 2019 | Ausbildung in Craniosacral Therapie |
| 2017 - 2022 | Personal & Ressourcenmanager, stellvertr. Betriebsleitung, Deutsche Post AG |
| 2024 | Ausbilung Yin Yoga Trainer |
| 2024 | Co-Gründer Polarity-Yoga Bad Krozingen Leitung eigener Yogakurse |
| seit 2024 | Leitung eigener Kurse: Craniosacral Therapie, Polarity Therapie, Fußreflexzonen Behandlung |
| 2026 | Gründung Polarity Schule Deutschland |





# Daten und Kosten

**Schnupperkurse**
20.11. - 22.11.2026 und 12.02. - 14.12.2027 (Preis: 360,-€)

| **Grundausbildung** | **(Ausbildungstag 09.00 - 18.30Uhr)** |
|---|---|
| 20.03. - 21.03.2027 | Chakrenbehandlung |
| 01.05. - 02.05.2027 | Auf- und Absteigende Chakraarbeit, Caduceus |
| 11.06. - 13.06.2027 | Cranialrhythmus, Techniken des Ankerns |
| 24.07. - 25.07.2027 | Sechsstrahliger Stern, Anamnese |
| 10.09. - 12.09.2027 | Ovale Felder, Transitions Lines, verbale Prozessbegleitung, Identifikatorisches Sprechen, Persönlichkeitsmodell |
| 30.10. - 01.11.2027 | Longlines, Intervention, Psychologie |
| 04.12. - 05.12.2027 | Anatomie: Transversale Diaphragmen |
| 07.01. - 09.01.2028 | Fußreflezonen Behandlung |
| 19.02. - 20.02.2028 | Anatomie: Die vier Grundgewebe, Wirbelsäule und Gelenke |
| 31.03. - 07.04.2028 (ab 17:00 Uhr) | Intensivwoche: Polarity Yoga, Heilkrisen, Longlines, Narben, Fuß- und Handreflexe, Überblick Übungen und Meditationen, Reinigungsdiät, Cranial-Griffe, Krönungssession, 3-Zonen-Tafel, Ost-West-Ströme, Mentaltraining, Kursabschluss |

**Fachausbildung** Das 2,5-jährige professionelle Training zum Polarity Therapeuten startet im Anschluss an die Grundausbildung:

| | |
|---|---|
| 02.06. - 05.06.2028 | Zentrales Nervensystem, Sympathisches und Parasympathisches Nervensystem, Focusing, Ernährung, Gruppenbehandlung |

**Ort** Die Kurse finden in der Gymnastikhalle im Kurpark Bad Krozingen, Herbert-Hellmann-Allee 12, statt. Es steht der kostenlose Parkplatz der Vita Classica Therme zur Verfügung. Die Intensivwoche findet als Residential in einem Seminarhaus statt.

**Kosten** 130,- € pro Ausbildungstag
Unterkunft und Verpflegung ist im Kurspreis nicht enthalten.

**Leitung** Die Kurse werden von Stefan Woike, ggf. mit Assistenz geleitet. Der Anatomie- und Psychologie-Unterricht wird von qualifizierten Gastdozenten durchgeführt.

# Anmeldung & Informationen

**Polarity Schule Deutschland**

Stefan Woike
Schlatter Straße 17 79189 Bad Krozingen
0177 7869639 polarity-seminare@web.de

Nutzen Sie gerne auch das Kontaktformular auf der aktuellen Homepage **www.polarity-yoga.de**