

# Im Blickpunkt

## Ausgeglichen leben

**Polarity Praxis für Gesundheit – Leben ist Energie in Bewegung**

Eintreten in die Praxis «Polarity – Gesundheit neu entdecken» bedeutet eintreten in eine harmonische mit viel sonnigem Gelb warm gestaltete Welt. Sie ist nicht gross, wenn man sie mit Quadratmetern misst, sie wird sehr gross, wenn die Arbeit mit Jürg Burkart anfängt. Als diplomierter Polarity-Therapeut begleitet er Ratsuchende auf dem Weg zu persönlichen Zielen, die mit Ausgeglichenheit umschrieben werden können, aber auch mit Schmerzfreiheit und Zufriedenheit.

«Es kommen Menschen zu mir, die unter Stress, Depressionen, Schlafstörungen oder körperlichen Schmerzen leiden, die genau umschrieben werden können. Es brauchen aber auch Menschen Hilfe, die ihr Anliegen mit 'etwas stimmt einfach nicht' beschreiben müssen.»

«Polarity» arbeitet mit der Erkenntnis, dass die menschlichen Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen verschiedene Ausdrucksweisen von Energie sind. Ist diese Energie blockiert, kann es in allen Bereichen zu Stauungen kommen und von Unwohlsein bis zu Schmerzen alles verursachen.

«Hier beginnt die Arbeit des Therapeuten», erklärt Jürg Burkart, «Ich bin mit den Klienten immer verbal in



**Jürg Burkart unterstützt den gesunden Energiefluss im Körper** pn

Kontakt und behandle sie, indem ich negative und positive Reflexzonen ihres Körpers durch Berühren verbinde. Damit wird die Stauung aufgehoben, die Energie kann wieder fließen.»

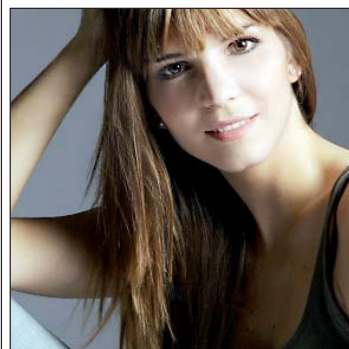
Der wichtigste Aspekt von «Polarity» ist die Aktivierung der Fähigkeit, sich selber zu heilen. Durch fachmännische Polarity-Berührungen und/oder das begleitende Gespräch stellt sich bei den Behandlungen immer wieder ein kleines Aha-Erlebnis ein im Sinne von: Das ist

neu. Es geht darum, sensibel zu sein für diesen Impuls und dem «Aha» zu vertrauen. Menschen entdecken ihre Ressourcen, die sie für den Heilprozess nutzen können. So beginnt das eigene, besonders wertvolle Heilen.

Die meisten Krankenkassen übernehmen in ihrer Zusatzversicherung Polarity-Behandlungen. PP

**Polarity-Praxis für Gesundheit**  
Hallwylstrasse 26, 8004 Zürich  
Telefon 079 671 91 62  
[www.gesundheit-neu-entdecken.ch](http://www.gesundheit-neu-entdecken.ch)

## Kolumne



Ich liebe die «Dini-Muetter-Mittagmenü!» im Kreis 4. Ich habe die Auswahl zwischen Gelberbseneintopf mit grünem Gemüse, Basilikum, roten Zwiebeln oder Hackbraten mit Mangold und Polenta. Mmh! Hackbraten und Polenta!

Moment! Heute Abend gibts doch Pizza, vielleicht sollte ich da lieber doch nur eine Suppe oder einen Salat essen...

Während ich noch überlege, wandern meine Augen durch das Café. Ich mag es hier. Liebevoll eingerichtet mit Blumen und Kerzen auf den wunderschönen Holztischen, an denen schöne Leute sitzen. Gut gekleidet. Eine Mischung von H&M, der Schaal vielleicht vom Flohmarkt oder aus dem Secondhandshop, die Halskette oder eine edle Ledertasche ein Designerstück. Die Frauen sorgfältig geschminkt, die Haare ein bisschen zerzaust oder zu einem schnellen «Bürzi» hochgesteckt.

An einer jungen Dame bleibt mein Blick haften. 180 cm gross. Wunder schönes Gesicht. Schlank. Die Augenbrauen symmetrisch gezupft. Die Lippen sorgfältig mit einem purpurroten Lippenstift nachgezogen. Sie zupft an ihrem Pullover. Sie schaut unter den Tisch, richtet ihre Hosen über den Schuhen. Dann setzt sie sich ganz gerade hin, senkt heimlich kurz den Blick auf den Bauch und zieht ihn sofort ein. Gut. Geschafft. Sie nimmt einen kleinen Spiegel aus Ihrer Handtasche und pudert ein bisschen Rouge auf die Wangen. Ich frage mich, warum sie einen solchen Aufwand treibt und das in der Mittagspause. Es macht mich ein bisschen traurig, dass sie so auf ihr Äusseres fixiert ist.

Ein glanzloses Heft liegt vor ihr «In 30 Tagen die perfekte Bikini-Figur!» Süsse! Wo möchtest du an deinem Körper denn noch was ändern?

Lea Hildebrand, Fotografin

**Polarity – Yoga**  
*Bewegung und Ruhe*  
*am Feierabend*



Do 3. März bis 14. Juli 2011  
von 19.30 bis 21.00 Uhr  
16 Lektionen Fr. 240.-

Schweighofstrasse 296  
8055 Zürich

Jürg Burkart Balmer  
Dipl. Polarity-Therapeut PoVS  
Tel. 079 671 91 62  
[juergburkart@bluewin.ch](mailto:juergburkart@bluewin.ch)  
[www.gesundheit-neu-entdecken.ch](http://www.gesundheit-neu-entdecken.ch)

**FOTI MOTOS** aprilia

2010 **aprilia** SBK  
WORLD CHAMPIONS  
HIGHER-MANUFACTURING  
RIGHTED-DESIGNERS

**aprilia TEST-TAGE**  
17. bis 19. + 21. März 2011

Do/Fr/Mo 9-18 Uhr Sa 9-16 Uhr  
[www.foti-motos.ch](http://www.foti-motos.ch)