



Wie  
fühlen  
Sie sich  
heute?

Verspannt? Sie möchten  
zu sich finden?

Erschöpft aufgewacht?

Schmerzen?

Das Alter macht Ihnen  
zu schaffen?

**Gerne unterstütze ich Sie unter anderem bei:**

Überbelastung • Stress • Erschöpfung • Schlafstörungen • Nacken-, Schulter-,  
Gelenkschmerzen • Wechseljahrbeschwerden • Monatsbeschwerden •  
Kopfschmerzen • Rückenbeschwerden • Migräne • Begleitung in Lebenskrisen •  
Psychosomatische Beschwerden • Chronische Schmerzen • Gesundheit erhalten •  
Entspannung und Wohlbefinden fördern • Förderung der Selbstwahrnehmung •  
Wunsch nach Veränderung

# Möchten Sie sich begleiten und unterstützen lassen?

## **Massagen**

Sanfte, heilsame Berührungen und ganzheitlichen Massagetechniken, kombiniert mit der Aromatherapie, stimulieren Ihr Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele.

## **Polarity**

Mit dieser ganzheitlichen Heilmethode harmonisiere ich den Energiefluss, aktiviere die Selbstheilungskräfte und fördere so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Mehr zu Polarity finden Sie auf der Innenseite dieses Flyers.

## **Schröpfen und Schröpfmassage**

Schröpfen ist eine Methode, die ich zur Schmerzlinderung und zur Entspannung der Muskulatur einsetze. Sie fördert Ihre Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Das Gewebe wird so gelockert und kann sich entspannen.

## **Phytotherapie**

Seit Menschengedenken werden Pflanzen zur Linderung, Vorbeugung und Heilung von Krankheiten eingesetzt. Ich empfehle und nutze diese bei meiner Arbeit vor allem in Form von Spagyrik, Ceres und Heilerde.

*Nehmen Sie sich Zeit  
für Ihre Gesundheit!*

# Kennen Sie mein Kursangebot?

## \* **Bewegte Meditation**

Polarity-Yoga in Form von Körper- und Atemübungen – und Herz-Chakra-Meditation

## \* **Fünf Tibeter**

Bewegungsabläufe, die Körper und Geist gesund halten – einfache Übungen für jedes Alter.

## \* **Natur erleben**

Sich im Rhythmus der Jahreszeiten bewegen – und gemeinsam mit der Natur verbinden

## \* **Gesundheitswochen**

Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde – miteinander verbinden für Ihre Gesundheit

# Sind Sie nicht mobil?

## **Begleitung und Unterstützung von älteren und beeinträchtigten Menschen und deren Angehörigen**

Wer älter wird, erfährt Veränderungen an Körper, Geist und Seele. Es häufen sich die Beschwerden, die den Alltag und die Lebensqualität einschränken.

Um diese Erschwernisse zu beseitigen oder zu lindern, biete ich Ihnen je nach Krankheitsbild eine Komplementärtherapie als Ergänzung zu Ihrer schulmedizinischen Behandlung an.

## Schnupper-Lektion

Kommen Sie vorbei und schauen Sie, ob Ihnen der Kurs gefällt.  
Dieses Angebot gilt für Meditationen und die fünf Tibeter.

# Darf ich mich kurz vorstellen?

Meine berufliche Biografie zeigt sich vielseitig und vernetzt. Ich bin mit der Natur verbunden und schöpfe aus ihr die Kraft für die tägliche Begleitung von Menschen in verschiedenen Lebenssituationen. Als gelernte Pflegefachfrau bestens vertraut mit der Schulmedizin, nutze ich als Naturheilpraktikerin ebenso die heilenden Kräfte der Natur. In der Vernetzung und Verknüpfung beider Fachbereiche sehe ich den Schlüssel zum Gesundsein und Gesundwerden.

Heute ist es mein Ziel und mir eine grosse Freude, Menschen auf ihren individuellen, unterschiedlichsten Wegen zum Gesundwerden und Gesundsein zu begleiten.



## Mein Werdegang

Nach meiner Grundausbildung zur dipl. Pflegefachfrau arbeitete ich viele Jahre auch in leitenden Funktionen in verschiedenen Spitälern und Pflegeheimen. Meine schulmedizinischen Kenntnisse habe ich über die Jahre mit fundiertem komplementärmedizinischem Wissen ergänzt. Heute verfüge über folgende Abschlüsse, wobei ich mich laufend weiterbilde:

- dipl. Pflegefachfrau
- dipl. Naturheilpraktikerin
- dipl. Polaritytherapeutin

*Je nach Beschwerden stelle ich  
einen individuellen Therapievorschlag  
für Sie zusammen.*

Die Polarity-Therapie ist ein umfassendes Gesundheitssystem, das östliche und westliche Heilmethoden verbindet und auf einem einzigartigen Modell der Energie-Anatomie aufbaut.

Polarity

## Der Polarity-Pionier

Dr. Randolph Stone ist der Erfinder des Polarity-Gesundheitssystems. Er emigrierte als junger Mann aus Österreich in die USA. Seine Studien schloss er als Osteopath, Chiropraktiker und Arzt für Naturheilverfahren ab. Im Verlaufe seiner Arbeit gelangte er zur Erkenntnis, dass im Menschen selber Heilkraft innewohnt, welche gezielt unterstützt und aktiviert werden kann. Unter Einbezug seines umfassenden Wissens entwickelte er daraufhin die Polarity-Therapie.

## Fünf Lebensprinzipien

Polarity umfasst klassischerweise fünf Themen: das Gespräch, die Körperarbeit (basierend auf dem Verständnis energetischer Zusammenhänge), die Bewegung mit Yoga-ähnlichen Übungen, die Ernährung sowie die Achtsamkeit als Grundlage.

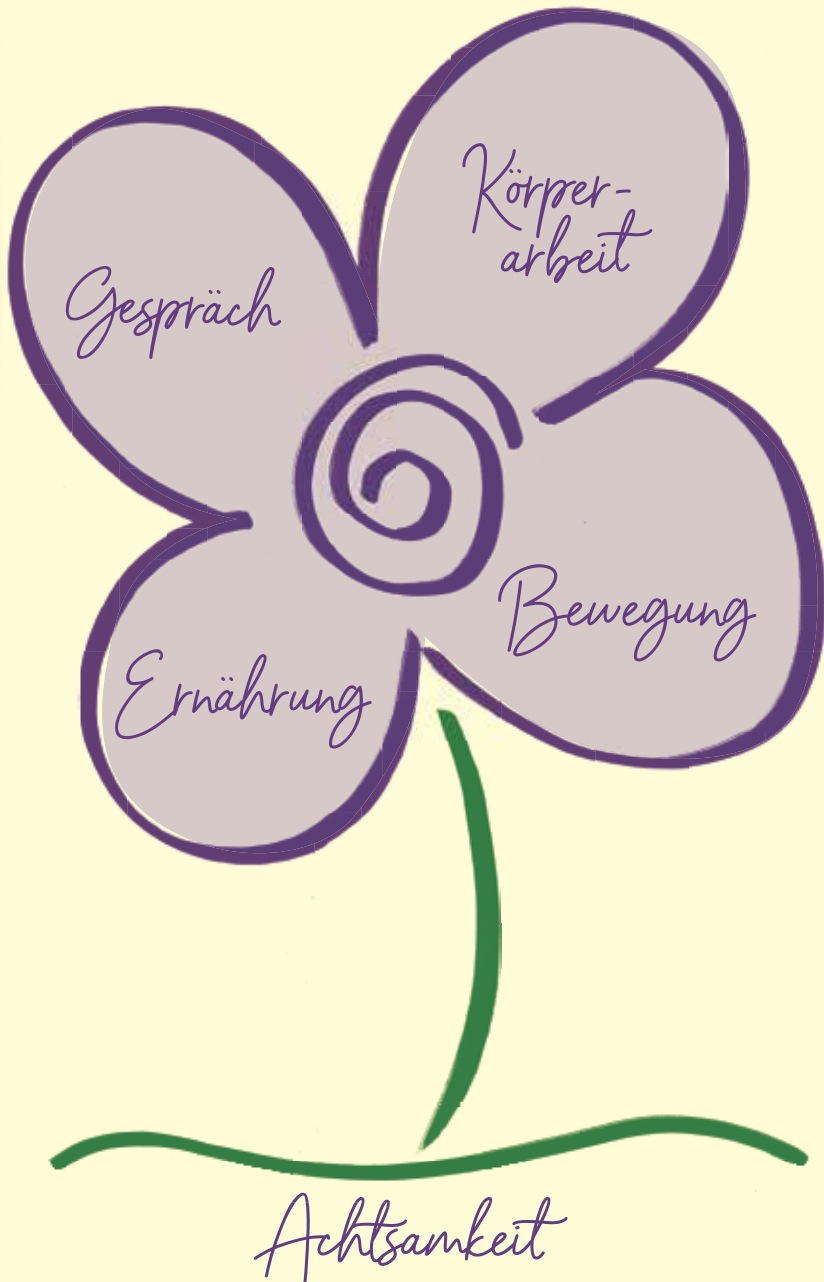
## Die Methode

Das Ziel bei Polarity besteht darin, einen harmonischen, ausgewogenen Fluss der Lebensenergie im und um den Körper zu ermöglichen. Gesundheit und natürliches Wohlbefinden werden so gefördert und erhalten. Die Behandlungen erfolgen über leichter, bequemer Kleidung im Liegen oder auf einem Stuhl.

Im Polarity arbeite ich mit gezielten sanften Berührungen, Schaukelbewegungen und speziellen Dehn- sowie tiefen Drucktechniken.

Polarity wird ebenso erfolgreich bei Erwachsenen wie bei Kindern angewendet.

[www.heikegail.ch](http://www.heikegail.ch)



Äther

Raum

Luft

Ideen

Feuer

Kraft

Wasser

Gefühle

Erde

Struktur

Gespräch

Körper-  
arbeit

Ernährung

Bewegung

Achtsamkeit



Möchten Sie sich informieren?  
Rufen Sie mich an oder  
besuchen Sie meine Website.

Telefon 079 795 51 69  
[www.heikegail.ch](http://www.heikegail.ch)

Heike Gail  
Gesundheit und Lebenskraft  
Hofacker 3  
6213 Knutwil

**Praxiszeiten**  
nach Vereinbarung

