

# FLIEGEN — EINE HAWAIIANISCHE BEWEGUNGSMEDITATION



## HELE MAI— KOMM !

Das FLIEGEN (KA‘ALELEAU) ist eine Bewegungsmeditation und entstammt der alten hawaiianischen Tradition. Es ist ein „Gebet in Bewegung“.

Die Schritte sind eine heilige und heilsame Sequenz, die uns mit allem, was war, ist und sein wird, verbindet. Das Fliegen öffnet unsere Herzen und lässt uns die Weite allen Seins erfahren. Füße und Arme erschaffen in dieser Bewegungssequenz eine Brücke zwischen Himmel und Erde. Das Fliegen ermöglicht es uns, uns selbst besser kennenzulernen und uns so anzunehmen, wie wir sind. Wenn wir uns diesem Fluss anvertrauen, kann sich spielerisch der Raum für Veränderung öffnen.

WANN: montags, 16.00-18.00 Uhr

Termine unter [www.lomi-massagekunst.de](http://www.lomi-massagekunst.de)

WO: Raum für Meditation und Bewegung

Rutschbahn Ila im Hinterhof (Hamburg)

BEITRAG: 22,- Euro/Termin

Anmeldung erbeten bei Stefanie Krüger, tel. unter 444 807  
oder per Mail an [aloha@lomi-massagekunst.de](mailto:aloha@lomi-massagekunst.de)

**LOMI ‘ĀLANA ALOHA**  
Hawaiianische  
Massagekunst und Körperarbeit



# FLIEGEN — EINE HAWAIIANISCHE BEWEGUNGSMEDITATION

Seit Mitte 2012 gibt es eine Gruppe, die sich regelmäßig zum Fliegen trifft.



Die gemeinsame Bewegung schafft ein Gefühl von Heiterkeit und Verbunden-Sein das darin unterstützen kann, Eindrücke des Alltags und des Lebens auf eher unbeschwerte Weise zu verarbeiten. Zudem fördert sie sanft die Ausdauer und die eigene Balance.

Wir fliegen in dem wunderschönen „Raum für Meditation und Bewegung“ in Uni-Nähe. Die Gruppe ist offen, eine Anmeldung wäre allerdings hilfreich für mich. Geflogen wird in bequemer Kleidung und barfuß oder in Socken.

Bitte kommt etwas eher, damit wir pünktlich um 16.00 Uhr aufbauen und beginnen können. Denn die Zeit vergeht wie im Fluge...

Ich freue mich auf euch und bringt andere mit!

Stefanie

**LOMI ‘ĀLANA ALOHA**  
Hawaiianische  
Massagekunst und Körperarbeit

