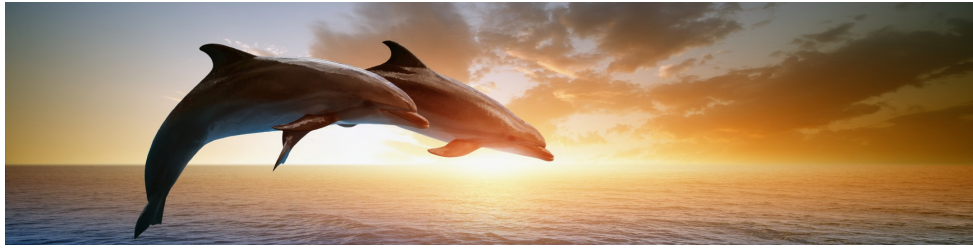


FLIEGEN — EINE HAWAIIANISCHE BEWEGUNGSMEDITATION



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.

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. Neue Wege werden klarer und zudem wird sanft die Ausdauer und die eigene Balance gefördert.

Ich freue mich auf euch und bringt andere mit!
ALOHA, Stefanie

FLIEGEN — EINE HAWAIIANISCHE BEWEGUNGSMEDITATION

Geflogen wird in bequemer Kleidung und barfuß oder in Socken.

Wir machen eine gemeinsame Mittagspause, dafür ist ein verzehrbarer Beitrag für das Buffet



wünschenswert. Ihr könnt außerdem einen Gegenstand oder ein Bild für unseren Altar mitbringen, damit dieser mit der Fliege-Energie aufgeladen werden kann.

Kommt etwas eher, damit wir pünktlich um 11.00 Uhr aufbauen und beginnen können. Denn die Zeit vergeht wie im Fluge...

WANN: 26.4.2020 (Gifkendorf), 23.5.2020 (Hamburg), 6.9.2020 (Gifkendorf), 15.11.2020 (Hamburg)
jeweils 11.00-17.00 Uhr

WO: Raum für Meditation und Bewegung,
Rutschbahn 11a im Hinterhof (Hamburg) bzw.
Gifkendorf 33 in Vastorf (bei Helga Langer)

BEITRAG: 65,- Euro in Hamburg / 55,- Euro in Gifkendorf

Anmeldung erbeten bei Stefanie Krüger, tel. unter 444 807 oder per Mail an aloha@lomi-massagekunst.de

LOMI 'ĀLANA ALOHA
Hawaiianische
Massagekunst und Körperarbeit
www.lomi-massagekunst.de

