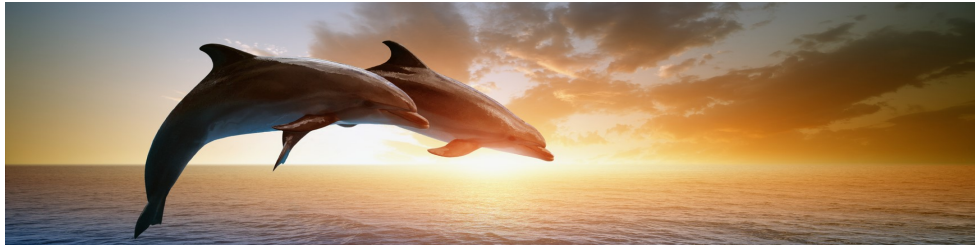


# FLIEGEN — EINE HAWAIIANISCHE BEWEGUNGSMEDITATION



## 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. Gestaltet euch in der Corona-Zeit euren Fliege-Raum mit einer Kerze, einem kleinen Altar—vielleicht mögt



ihr auch vorher ein bisschen räuchern. Ihr könnt außerdem einen Gegenstand oder ein Bild aufstellen, damit diese mit der Fliege-Energie aufgeladen werden können.

Kommt etwas eher, damit wir pünktlich beginnen können. Denn die Zeit vergeht wie im Fluge...

**WANN:** aktuell fliegen wir donnerstags  
18.00 bis ca. 19.30 Uhr

**WO:** online per Zoom (Link bei mir erfragen)

**BEITRAG:** auf Spendenbasis via Paypal

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

