



Dipl. Wellnessmasseurin



**Praxis Mana Loa**  
**Energearbeit – Massagen**

Jeannette Luggen

Wohnstadion Kirchenacker 4

8050 Zürich

079 245 09 00

willkommen@praxis-mana-loa.ch

www.praxis-mana-loa.ch

*Termine nach Vereinbarung*



## Hawaiianische Lomi Lomi Nui Massage

Diese exklusive Ganzkörper- Wellnessmassage mit viel warmem Öl ist angenehm wohltuend und tiefgehend harmonisierend. Bei der Lomi Lomi Nui Massage wird der ganze Körper mit fließenden, sanften und kräftigen Streichungen massiert, gelockert, gedehnt und bewegt.

In der Hawaiianischen Tradition wurde die Lomi Lomi Nui Massage als ein "Geschenk des Herzens" zu besonderen Anlässen gegeben. Für die Hawaiianer ist der Körper der Tempel der Seele. Deshalb gehören für sie wohltuende Massagen und Körperarbeit zum Leben. Die Lomi Lomi Nui Massage fließt rhythmisch wie eine Welle über den ganzen Körper und spült förmlich Belastungen, Ängste und Sorgen hinweg. Die besonderen Unterarmtechniken, die grossflächig fließenden Berührungen mit viel warmem Öl machen die Lomi zu einer unvergesslichen Erfahrung. Der unbekümmerte Aloha-Spirit, der die Hawaii- Inseln für uns so anziehend macht, schwingt in der Massage. Dabei erfahrene Gefühle von Liebe und Freude am Sein, führen zu tiefer Harmonie und Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele.



Massagen sind eine Wohltat für Körper und Seele: Millionen von Sinneszellen melden die sanften Berührungen an unser Gehirn, das faszinierende Reaktionen in unserem Körper auslöst. Ängste, Stress und Verspannungen werden abgebaut, typische Alltagsbeschwerden und Schmerzen gelindert, das Immunsystem gestärkt. Massagen sind ein grossartiges Mittel zur Selbsthilfe - wohltuend und frei von Nebenwirkungen.

*Lomi Lomi* ist auf Hawaiianisch das Wort für Massage. Es bedeutet wörtlich: drücken, kneten, streichen. Die Verdoppelung der Silbe bedeutet, dass diesem Wort eine grosse Bedeutung zukommt.

*Nui* bedeutet: wichtig, einzigartig, gross



## Aloha-Spirit Eine Lebensphilosophie

Die Bedingungs- und absichtslose, heilende Liebe geben, ohne den Empfangenden zu werten oder zu urteilen.

Es ist der liebevolle Willkommens- oder Abschiedsgruss.

Es bedeutet aber auch „Miteinander teilen“, Mitgefühl.

Aloha bedeutet, ein Teil von allem zu sein. Ein Teil vom Ganzen in der Schöpfung. So ist es Inhalt dieser Philosophie, dass Mensch, Tier und Natur in Einklang miteinander leben.

## Die drei Grundbedürfnisse der Lomi Lomi Nui Massage

"Unser Körper ist der Tempel unserer Seele"

- Das bedeutet, Körper und Geist in eine Harmonie mit sich selber und seiner Umgebung zu bringen, und ihn wieder mit Kraft aufzuladen.
- Wertschätzung des eigenen Körpers erfahren, liebevolle Berührungen bekommen und Spannungen abbauen.
- Sich fallen lassen und seinen Körper bewusst wahrnehmen.

Ablauf der Massage:

Der Empfangende liegt unbekleidet auf dem Massagetisch. Der Intimbereich wird abgedeckt. Bei Frauen wird abgeklärt, ob die Brust abgedeckt oder zugedeckt werden soll.

Die Massage kann Emotionen auslösen wie: Weinen, Traurigkeit, Lachen. Sie können alles zulassen – es darf alles sein.

Am Schluss der Massage können sie für sich einen Moment einsinken, in ihren Körper hineinspüren, bis ich sie zurückhole.

Massagezeit: 90 Minuten / 120 Minuten