

# lomibodywork

## e komo mai

### herzlich willkommen

Finden Sie auch, dass Massage viel mehr sein kann als ein wenig Entspannung nach einem ereignisreichen Tag?

Dann tauchen Sie in diesem Ausbildungslehrgang ein, in das Geheimnis von Lomi Lomi Massage.

Lomi Lomi ist eine traditionelle hawaiianische Massage, und das hawaiianische Verständnis von einem gesunden Menschen ist, wenn Körper, Geist und Seele in Harmonie sind. Lomi Lomi kann dieses Gleichgewicht kreieren. Es ist für die gebende Person eine Freude und eine Aufgabe hierbei helfen zu können und absichtslose Berührungen mit der heilenden Liebe zu schenken.

Bei dieser wunderschönen, sinnlichen Ganzkörpermassage gleiten die Hände und Unterarme mit viel Öl über den Körper. Die langen Streichbewegungen mit sanftem und tiefem Druck lassen eine ruhige Harmonie entstehen. So kann der Mensch ganz bei sich ankommen und tief in den eigenen Körper hinein spüren. Dabei schwingt der Körper des Gebenden energetisch mit.

Ursprünglich ist Lomi Lomi eine hawaiianische Tempelmassage, und auch heute noch hat der spirituelle Gedanke seine Bedeutung. Es geht darum, etwas Altes zu verabschieden und loszulassen, und sich für einen neuen Abschnitt zu öffnen. Auf diese Weise begleitet die transformative, heilende Kraft von Lomi Lomi die empfangende Person noch lange nachdem das Massageritual zu Ende ist.

Die Ausbildung hat zum Ziel den TeilnehmerInnen fundiertes Wissen in allen Belangen rund um Lomi Lomi zu vermitteln. Wesentlicher Bestandteil ist dabei die Massagetechnik, die sowohl in der Rolle des Gebenden als auch in der Rolle des Empfangenden über den eigenen Körper erlernt wird.

Darüber hinaus ist das Verständnis für den rituellen und spirituellen Hintergrund von Lomi Lomi und die spirituelle Haltung des/der MasseurIn zentral. Sie lernen wie Sie einen spirituellen Raum öffnen und Menschen in der Körperarbeit begleiten.

Neben dem traditionellen Wissen, fließen aber auch moderne Erkenntnisse aus dem Bereich der bewusstseins-orientierten Körperarbeit in den Ausbildungslehrgang hinein. Somit verbindet die Ausbildung das uralte Wissen der Lomi Lomi Massage mit den Errungenschaften moderner und zeitgemässer Körperarbeit.

Damit helfen wir unseren Studierenden auch, ihren eigenen Stil in der Massage zu entwickeln. Denn wie in allen Massagerichtungen gibt es auch hier nicht – die richtige Lomi Lomi Massage. Sondern jeder Mensch entwickelt seinen ganz persönlich Art zu massieren und in jeder Massage entsteht eine neue Form in Verbindung mit der empfangenden Person.

Auch Atem und Bewegung sind von großer Bedeutung für eine gelungene Massage. So lernen Sie in dieser Ausbildung auch eine Atemtechnik kennen, welche hilft, die Lebensenergie aufzunehmen und diese in der Lomi Lomi an die empfangende Person weiterzugeben. Zum anderen lernen Sie den Fregattvogel-Schritt. Dies ist ein tänzerischer Schritt, welcher in der Massage ausgeführt werden kann.

Wissen rund um die philosophischen und geschichtlichen Hintergründe von Lomi Lomi runden die Ausbildungsinhalte ab.

### **Voraussetzungen**

- Es sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig
- Der Wille sich selbst und anderen mit Achtsamkeit und Respekt zu begegnen
- Offen für Neues
- Freude an der Berührung und den Umgang mit Menschen

### **Kursstruktur**

#### **• Modul 1 – Hawaiianische Lomi Lomi-Massage (Basiskurs, 2 Tage)**

Im Basiskurs werden typische hawaiianische Massagegriffe sowie verschiedene Dehnungs- und Mobilisationstechniken erlernt. Darüber hinaus wird der philosophische und geschichtliche Hintergrund von Lomi Lomi beleuchtet.

Ziel dieses Kurses ist das Verständnis des rituellen und spirituellen Hintergrundes dieser hawaiianischen Massage sowie die Fähigkeit der TeilnehmerInnen eine Ganzkörpermassage inklusive Mobilisationen an den Gelenken durchzuführen.

## • **Modul 2 – Hawaiianische Lomi Lomi-Massage (Aufbaukurs, 2 Tage)**

Im Aufbaukurs ist die spirituelle Haltung des / der MasseurIn, das Öffnen eines spirituellen Raumes sowie die Begleitung eines Menschen durch die Körperarbeit ein zentrales Thema.

Darüber hinaus werden typische Massagegriffe der Lomi Lomi geübt und um komplexere Mobilisationen der Gelenke sowie Passivdehnungen ergänzt.

Das Erlernen der Piko Piko-Atmung, des Fregattvogel-Schrittes und die Anwendung heisser Lavasteine sind ebenfalls Bestandteil dieses Kurses.

## • **Modul 3 – Lomi Bodywork Level 3 (Vertiefungskurs, 3 Tage)**

In diesem Vertiefungskurs werden Techniken erlernt, die es ermöglichen, mit dieser wunderbaren Massageart professionell zu arbeiten. Sie sind aber auch für all diejenigen interessant, die sich im privaten Rahmen vertieft mit der Lomi Lomi Massage auseinandersetzen möchten.

Es werden vor allem Techniken für Fortgeschrittene angeschaut, wie Seitenlagemassage, Körperhaltung und Präsenz, um mit der Lomi Lomi Massage nicht nur eine Massage zu schenken, sondern Räume zu öffnen, wo sich der Mensch in seinem ganzen Wesen berührt fühlt.

## • **«Aloha Touch»-Austauschgruppe (3 x 1 Tag)**

Bei diesen regelmässigen Treffen begegnen sich passionierte Lomi Lomi Massierende, welche diese wunderbare Massagetechnik vertiefen möchten und sich gerne im Geben und Empfangen austauschen. Die Sessions finden in einem Rahmen statt, in dem Raum ist für Input und Feedback.

## **Übungsmassagen**

Die Ausbildung umfasst auch das praktische Üben. Diese Übungsmassagen werden zu Händen der Kursleitung protokolliert (ca. 300 Wörter). Folgende Anzahl Massagen werden vorgegeben:

- 30 Lomi-Massagen geben (davon 10 protokolliert)
- 10 Lomi-Massagen empfangen (davon 5 protokolliert)
- 2 professionelle Massagen empfangen

## **Literatur- und DVD-Empfehlungen**

- **DVD «Lomi Lomi Nui – Die sinnliche Hawaii-Massage»** von Janine Hug
- **Liste mit Buch-Empfehlungen**

## **Prüfung**

Die Prüfung umfasst einen theoretischen Teil und eine praktische Prüfungsmassage. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie unser Diplom. Prüfungskosten: CHF 250.–

## **Veranstaltungsort**

Kurszentrum, Limmattalstrasse 38, 8049 Zürich

## **Kosten**

CHF 1900.– (exkl. Prüfungskosten)

## **Infos & Anmeldung**

Janine Hug  
[info@lomibodywork.ch](mailto:info@lomibodywork.ch)  
+41 (0)78 751 70 80