



## Hawaiian Relax

Hawaiian Relax ist eine Kombination aus Lomi Lomi Nui und Hot Stone Massage - beide Anwendungen für sich sind ein Traum, aber die Kombination stellt für mich den Inbegriff von Entspannung und Erholung dar! Aus Temperaturgründen biete ich diese Anwendung nur in der warmen Jahreszeit an!



Hawaiian Relax wirkt unterstützend und entlastend bei körperlichen Beschwerden, in Zeiten besonderer Beanspruchung, wenn man Kraft für neue Aufgaben tanken möchte, wenn man auf dem Weg der Veränderung ist bzw. Unterstützung und Klärung braucht oder wenn man sich selbst verwöhnen und sich etwas Urlaub vom Alltag gönnen möchte.

### Hot Stone

Bereits vor Christi Geburt war die Massage mit den warmen Lavasteinen sowohl in der Chinesischen Medizin, im indianischen Schamanismus als auch in der hawaiianischen Kultur ein Begriff. Das besondere an den Vulkan-Basalt-Steinen ist, dass sie nachdem sie im Wasserbad auf bis zu max. 60 °C erwärmt werden, die Wärme sehr lange speichern.

Durch das Auflegen auf bestimmte Körperregionen wird das Gewebe erwärmt und die Durchblutung gesteigert. Dies führt zu einer tiefen Entspannung, die Muskulatur lockert sich, Selbstheilungskräfte werden angeregt und Regeneration kann stattfinden. Durch den erhöhten Stoffwechsel können die Zellen mehr Sauerstoff aufnehmen und "Schlackenstoffe" schneller abtransportieren.

### Lomi Lomi Nui

Auch Lomi Lomi Massage oder Hawaiianische Tempelmassage genannt - ist die traditionelle hawaiianische Massage, Energie- und Körperarbeit, welche in Kombination mit hawaiianischer Musik und hochwertigen Körperölen durchgeführt sowohl entspannend, harmonisierend als auch erfrischend, Energie spendend wirkt und den Selbstheilungsprozess unterstützt.

Mit viel warmen Öl und immer wiederkehrenden großflächigen Berührungen bestimmter Körperpartien werden Sie "in die absolute Entspannung" gebracht. Mit kunstvollen Bewegungen und Wiegegriffen werden Kopf, Wirbelsäule und Gelenke gedehnt und gelockert. Auch sonst vernachlässigte Stellen wie z.B. die Achselhöhlen werden bedacht.

Die Kontinuität und der Rhythmus der Massage veranlassen einen Energiefluss im Körper und bringen ihn in einen meditativen Zustand tiefster Entspannung. Lassen Sie sich von dem Rhythmus der Bewegung in Ihre innere Welt führen und erfahren Sie, wer Sie sind oder was Sie daran hindert "so zu Sein wie Sie" sind.





## Über den Ablauf

Öle, Düfte und Musik begleiten eine Art "Zeremonie" und schaffen jene Atmosphäre, die innere Reinigung, Versöhnung und Ausgeglichenheit bringt. Fließende Streichungen und Dehnungen regen den Lymphfluss an, lösen Blockaden und Verspannungen. Die Gelenke werden gelockert und der Körper wird geschmeidig - Wohlbefinden stellt sich ein.

Die Massage voll Achtsamkeit, Respekt und Feingefühl ermöglicht zu vertrauen und sich fallen zu lassen. Die Gedanken kommen zur Ruhe, der Alltagsstress rückt in weite Ferne, die Seele beginnt aufzutanken und findet zu Gelassenheit und Harmonie.

**Alternative Methoden unterstützen eine medizinische Behandlung, können oder wollen diese aber nicht ersetzen!**