



Ayurvedische Ölmassage

Marmapunktmassage

Hot Stone Massage

Lomi Lomi Massage

Kahi Loa

Mana Mana Lima

Lomi Lomi Nui Ritual



Ayurvedische Ölmassage

Ayurveda entstammt der vedischen Hochkultur Indiens. Ihre Geschichte reicht gut 5.000 Jahre zurück. Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Ayur "das Leben" und Veda "das Wissen". Ayurveda ist also die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben sowie der Wechselbeziehungen zwischen Körper, Geist und Seele. Ayurvedische Ölmassagen sind **geprägt von ruhigen langsamen Ausstreichungen mit viel Öl**. Sie sind perfekt zum Entspannen und Erholen von einem stressigen, arbeitsreichen Tag.



Marmapunktmassage

Bei der Marmapunktmassage wird **weniger Öl** verwendet und demnach ist sie **etwas kräftiger**. Es werden verschiedene Marmapunkte gedrückt, die vitalisieren. Die Massage wirkt belebend und erfrischend.



Energetische Massagen:

Kahi Loa

Die Kahi Loa ist eine intuitive, fast schon verspielte Form der Massage und **Energiearbeit, bekleidet und ohne Öl**. "Kahi" bedeutet im Hawaiianschen streichen, dabei macht die innere Haltung den Unterschied. Der Behandelnde verbindet sich dabei nacheinander mit allen 7 Elementen der hawaiianschen Kultur und so wird der ganze Körper auf verschiedene Arten ausgestrichen. Dieses Berührungs- sowie Reinigungsritual dient dazu sich als Ganzes zu fühlen und zu entspannen.

Mana Mana Lima

Die Mana Mana Lima ist eine **sehr ruhige** und nährnde Behandlung, **bekleidet und ohne Öl**. Mit leichten Berührungen des Körpers wird auf reiner Energieebene des Menschen gearbeitet. Auf diese Weise ist es möglich die 9 Monate im Mutterleib noch einmal zu erleben, zu verarbeiten und zu heilen.



Yvonne Just

Lomi Lomi Nui
Practitioner

Zertifiziert durch:

- Ina Kobusch
Ishara Bielefeld
Ayurveda + Hot Stone
- Klemens Reinisch
Schlosschule St. Georgen
Lomi Lomi + Energetik
- Thorsten Bitter
Schloss Rheda
NLP Coaching



Praktizierend seit 2011

Massageort:
Wolliner Str. 12
33803 Steinhagen
+49-157-82469102



silberregen@gmail.com
facebook.com/justLomiMassage
instagram.com/justLomiMassage
www.justLomiMassage.de



Lomi Lomi Nui Ritual

Die Lomi Lomi Nui ist die Königin der Massagen. Sie geht zurück zu einer alten hawaiianischen Tradition im Sinne der Huna Philosophie, die in ausgesprochen glücklicher Weise und mit unkomplizierter Klarheit Körper, Geist und Seele verbindet. Diese Art des Denkens ist unserer westlichen Welt fremd. Es ist die Idee der absichtslosen, heilenden Liebe. Ich habe damals diese ganz besondere Art der Körperarbeit in Österreich in einer Schlossschule erleben dürfen und praktizieren gelernt. Diese Erfahrung, dass Berührung völlig frei von jeglicher Absicht und vielmehr Ausdruck von bedingungslosem Vertrauen in seiner reinsten Form sein kann, war für mich so intensiv, dass ich das gerne auch für andere erlebbar machen möchte.

Die Lomi Lomi Nui trägt auch den Namen Tempeltanzmassage. Bei der ganzen Zeremonie spielt der **Atem und viel Bewegung** eine wichtige Rolle. Es ist ein Übergangsritual, das der Reinigung dient und gleichzeitig ein Fest, das einen wichtigen Neuanfang im Leben eines Menschen vorbereiten kann.

So war es Tradition, pubertierende Jugendliche in einen Tempel zu bringen, in dem sie stundenlang, manchmal tagelang, von den Kahunas massiert wurden, um Spannungen aufzulösen, die in diesem Alter besonders häufig auftreten. Auch Menschen, die eine besondere Aufgabe innerhalb der Gemeinschaft übernehmen sollten, wurden massiert, um ihren Körper und ihren Geist mit Energie aufzuladen. Begleitet wurde diese Massage von mehrstimmigen Heilgesängen. Früher wurde so lange massiert, bis der Körper wieder so geschmeidig und weich war wie der eines Babys. Es ist überliefert, dass auf

Hawaii niemand an Krankheiten gestorben ist, nur durch den bewussten Wunsch zu gehen, oder im Kampf.

Tagelange Massagen können wir in der jetzigen Zeit leider nicht umsetzen, aber mehrhändig auf jeden Fall. So werden bei einem Ritual **min. 3 Massierende** anwesend sein, die **min. 1,5 Stunden** gleichzeitig massieren. Diese Massage kombiniert eine **Ganzkörper-Massage mit Körperdehnungen, Gelenklockerungen und Bewegung.**

Während der Massage zählt nur der gegenwärtige Moment. Wir öffnen und halten einen Raum in dem die Möglichkeit genutzt werden kann, alles Belastende loszulassen, vom Verstand ins Fühlen zu kommen, richtig angenommen zu werden und sich neuen Gefühlen hinzugeben. Durch die Massage wird man in seinen natürlichen Urzustand zurückversetzt. Gefühlszustände die in jedem Menschen schlummern werden eventuell neu geweckt, sei es Neugier, erwartungsvolle Spannung, Freude am Leben oder auch unterdrückte Trauer oder Wut. **Alles darf sein und nichts muss passieren**, das hat jeder selbst unter Kontrolle. Anschließend bekommt man Raum und Zeit zu regenerieren, zu revitalisieren, sich selbst anzunehmen und wieder in Harmonie mit sich und seiner Umgebung zu gelangen.

Auch Tage nach eines Rituals kann sich Selbstanklage in Selbstvertrauen, Ablehnung in Akzeptanz, Finsternis in Klarheit und Härte in Herzlichkeit verwandeln. Eine Lomi Lomi Nui wirkt nach. Es ist ein Prozess zur Selbsterkenntnis und darüber hinaus zu einer Selbstheilung von belastenden Gedankenmustern und Gewohnheiten. Solch eine Bewusstseinsänderung kann jeder nur selbst bewirken. Man muss sich auf das Neue einlassen und solch eine Veränderung auch wollen.



Hot Stone Massage

Die Behandlung mit warmen Steinen wurde in allen Erdteilen schon vor Jahrtausenden unabhängig voneinander entwickelt und wurde verschiedenst praktiziert. Allen gemeinsam ist die **Verwendung von heißen Steinen während der Massage.** Die auf ca. 60 Grad erhitzten Basaltsteine kommen aus einem Wasserbad und gleiten über den geölte Körper. Die Wärme der Steine kann so gezielt an verspannten Stellen abgegeben werden. Die intensive Wärme wirkt beruhigend auf Herz, Kreislauf und Wohlbefinden, was den Entspannungsprozess begünstigt und stressbedingte Symptome lindern kann. Muskeltenspannungen können sich leichter lösen.



Preisliste

Ayurvedische oder Marmapunkt Massage

Rücken u. Arme 30 Min.	40,- €
Ganze Rückseite 45 Min.	50,- €
Ganzkörper 60 Min.	60,- €
Ganzkörper 90 Min.	90,- €

Kahi Loa - 50 Min.

Mana Mana Lima - 90 Min.

Kids Special: 50,- €

Kleine Menschen:
Halber Preis (unter 14J.) 90,- €

Lomi Lomi Nui oder Hot Stone Massage

Ganze Rückseite 45 Min.	50,- €
Ganzkörper 60 Min.	70,- €
Ganzkörper 90 Min.	100,- €

SPECIAL: Lomi Lomi Nui Ritual

2,5-stündiges Ritual mit 6 Händen (3-5 Personen), garantierte reine Massagezeit von min. 90 Min., Vor- u. Nachgespräch, Chant, Nachruhezeit, Getränk, Obst, freie Ortswahl	300,- € (250,- € für Zwei)
---	----------------------------------