

<erwachen 2010>

einführung in hawaiianischer körperarbeit und freier ausdrucksstanz

28. und 29. august jeweils 10-16.00 Uhr

mit **vesna tomas** www.lomilomipraxis.ch

formbar, raum für bewegtes leimgrubenweg 9 4053 basel

<erwachen 2010> ist ein Wochenende, welches dazu einlädt sich auf sich selber und andre ein zu lassen. Das kennenlernen und gegenseitige anwenden der lomi lomi massage, sowie das entdecken der eigenen Fülle durch den meditativen Ausdrucksstanz, sind Schwerpunkt dieser zwei Tage.

romi/lomi lomi (weben) ist der ursprünglich, hawaiianische ausdruck für massage und bedeutet: berühren, kneten, drücken, reiben, arbeiten am "innen und aussen". die massage vermittelt geborgenheit, verspannungen und blockaden werden gelöst. die erfahrungen reichen von tiefer entspannung bis hin zur intensiven berührung mit sich selbst. sie eignet sich zur linderung von körperlichen und seelischen schmerzen bei erwachsenen und bei kindern.

der meditative ausdrucksstanz bewirkt eine tiefe entspannung, er lockert und löst blockaden in unserem körper und hilft uns unsere lebensmuster besser zu verstehen. wir kommen in kontakt mit unserer tiefe und unserem gebet und können uns von Innen her neu ausrichten, in welche richtung wir gehen wollen.

kurs struktur:

samstag:

vorstellungs- und befindlichkeits runde

arbeit zu zweit auf der matte, wir erlernen wie wir entspannung im rücken mit kniearbeit erlangen

pause (ca. 12-13Uhr)

lomi lomi tanzschritt einüben und dann tische aufstellen, kurze präsentation.

arbeit zu zweit: rückenstreichungen mit öl, kopfmassage und haare ausstreichen.

Intuition fließen lassen

abschluss, austausch

sonntag:

willkommensrunde

meditativer ausdrucksstanz und gebet

zeit zum mitteilen, wer will oder schreiben

pause (ca. 12-13Uhr)

lomi lomi massage: fortsetzung von samstag (wer will kann auch die beine einbeziehen)

tische reinigen

gemeinsamer abschluss

kosten: chf 250.-, der kurs findet ab 7 teilnehmern statt!

eine verbindliche anmeldung erfolgt per mail bis **31. juli 2010** an: mail@bewegt.info sowie per überweisung der kurskosten, mit vermerk <erwachen 2010> an:

bewegt, Nathalie Frossard

Holeeholzweg 63

4102 Binningen

UBS AG, Postfach, 4002 Basel

Konto: 233 662.080.42Z

BIC: UBSWCHZH80A

IBAN: CH98 0023 3233 6620 8042 Z

Postcheque Kt. Nr. der UBS: 80-2-2

Clearing: 233