

Eine Veranstaltung von

Sandra Rezny

Wien und Gaweinstal

S balance

Langsame und achtsame Berührung in der Tradition der Lomi Lomi Nui verbindet, hilft den Stress abzubauen, aktiviert Glückshormone und stärkt das Immunsystem. Die Sprache der Hände berührt tiefer als es Worte je können und kann helfen uns selbst und dem anderen Menschen auf eine fast magische Weise ganz nahe zu kommen.

Berührung, die unter die Haut geht

WANN: Samstag, 28. Oktober 2023, 9:00 - 18:00 Uhr

WO: im Seminarhaus *S balance* Lettnergasse 3, 2191 Gaweinstal

Es geht an diesem Tag nicht um das Erlernen einer Abfolge vorgegebener Grifftechniken, sondern um die Berührungsqualität – kennenlernen, einüben, erleben langsamer aber dennoch ausreichend fester achtsamer, wertschätzender Berührung in der Qualität der Lomi Lomi Nui.

Im 1. Teil widmen wir uns Übungen zum Ankommen. Den eigenen Körper und den Atem wahrnehmen. Zur Ruhe kommen. Erkennen und ausdrücken, was man möchte und was nicht. Dann kommen wir begleitend in Kontakt mit einer zweiten Person.

Im 2. Teil gehen wir auf der Massageliege auf Entdeckungsreise und lassen uns überraschen von der Vielfältigkeit und Lebendigkeit. Die unendliche Langsamkeit hilft, die Reaktion auf die Berührung wahr zu nehmen und darauf zu reagieren. Nach und nach beginnen die Berührungszellen aufzuwachen und immer intensiver zu spüren. Wunderbar, wo überall im Körper Wohlbefinden zuhause ist - wie gut das gehalten und getragen sein uns beruhigt und entspannt. Nichts erreichen müssen, nichts zulassen müssen, genießende Hingabe sowohl beim Geben als auch beim Empfangen. Berührung auf der Haut, die unter die Haut geht.

Die Körperübung kann sowohl am bekleideten als auch am unbekleideten Körper stattfinden, sowohl die gebende als auch die empfangende Personen müssen sich damit wohl fühlen. Der Intimbereich bleibt stets unberührt.

BEITRAG: 140,- Euro pro Person (incl. Skriptum, Teilnahmebestätigung) keine Vorerfahrungen nötig

ANMELDUNG: per Mail info@sandra-balance.at

TRAINER*IN: Sandra Rezny, erfahrene Körpertherapeutin, www.sandra-balance.at

Christian Ortner, Leiter der Lomi Akademie, www.lomi-akademie.at



S balance, Sandra Rezny, Heideweg 19, 2444 Seibersdorf, 0680 2177039, info@sandra-balance.at