



info@josephineada.com
www.josephineada.com
by Josephine Adam

Lomi Lomi Massage

Tauche ein in den Aloha-Flow, ein Garant für Vitalität.

Aus Hawaii stammend ist die Lomi Massage inspiriert vom Meer - tief, fließend, wallend, aber auch sanft, ruhig und weit. Die Hawaiianer, bekannt für ihr Herzensfeuer, sehen in der Lomi Lomi eine Verbindung zum Ursein, zur Einheit und zum Lebensfluss. All das wird durch Berührung und Bewegung auf fließende Weise mit einer Varietät an Techniken vermittelt, die in ihrer Ganzheitlichkeit ein nachhaltiges, seelisches Körpergefühl hinterlassen. Daher zählt die Lomi Lomi zur Königin der Ganzkörpermassagen.

Aloha nui loa!

Yoga

Erfahre mithilfe der über 5000 Jahre alten Tradition des Hatha-Yoga eine tiefe Verbindung zur Erde.

Verwoben werden Praktiken des Swara Yoga, eine dynamische, tiefenwirkende Methode sowie Elemente des Yin Yoga, in der die Prinzipien Stille, Zeit und Dehnung wirken.

Der Fokus der Gruppensessions besteht darin, das Prana, die immerwährende Lebenskraft, aufzubauen und zu stärken sowie im kompletten Körpersystem zu verteilen.

Während einer Einzelsession liegt der Fokus neben dem Aufbau von Prana auf einer Optimierung einzelner Asanas und der Körperhaltung und somit einem bessern Verständnis für die Wirkungsweisen des Yoga.

Zudem können Wünsche und Ziele geäußert werden, wodurch die private Yogapraxis vertieft werden kann.

Zur Person

Seit dem Ende ihrer Schulzeit studiert Josephine Adam in Praxis und Theorie den menschlichen Körper und Wirkprinzipien des Organismus in Massage, Osteopathie sowie Pflanzenkunde als auch Traditionen wie Yoga und Daoismus/ Qi Gong. Als selbstständige Masseurin, Therapeutin und Yogalehrerin trägt sie den offenerzigen Aloha-Spirit Hawaiis sowie die heilsamen Bewegungsweisen des Yoga aus tiefer Begeisterung in die Welt.