

# Lomi Lomi & Kahii Loa

Energiemassagen nach bewährtem hawaiianischen Heilwissen um die Einheit von Körper, Geist und Seele.



**Lomi Lomi** ist eine energetische Ganzkörpermassage, eine zeitlose Form des achtsamen Berührens mit dem klaren Fokus auf Heilung durch körperliche und seelische Entspannung. Sie wurzelt in der bewährten spirituellen Körperarbeit der Kahunas, der Heiler und Medizin-Männer und -Frauen der hawaiianischen Inseln.

Lomi Lomi ist wie das Wogen des Ozeans. Sie wirkt am Körper, auf der Haut, in die Muskeln, Gelenke und Knochen hinein. Doch sie ist weit mehr als das Wirken am physischen Körper. Sie setzt Impulse der Heilung auf geistig-seelischer Ebene und ist somit tief regenerierend, klärend und stärkend.

Sie braucht dazu nicht einmal Worte, keine Reflektion. Nur wenn erwünscht, fördern wir den Prozess des Entspannens, Erkennens und Heilens dadurch, dass wir im Nachfeld die seelischen Verspannungsmomente benennen, die Ihr Körper ausdrückt.

Wörtlich bedeutet Lomi Lomi "wirklich in der Tiefe berühren, weich machen, durchkneten". Mit Lomi Lomi ist es möglich innere Widerstände, Glaubenssätze, Traumata, seelischen Schmerz und energetische Blockaden zu erspüren, die sich über die stille Sprache des Körpers ausdrücken. Es ist wie eine Spurensuche. In fließenden Bewegungen werden Verspannungen in Muskeln und Gelenken bearbeitet, und damit auch die innere Anspannung dahinter gelockert und weit möglichst gelöst.

Lomi Lomi wirkt immer entspannend. Begleitendes Ziel darf es darüber hinaus sein, die Ursache der Verspannungen zu erkennen und diese in Liebe anzunehmen, um sie zu (er-)lösen und so freier mit dem Fluss des Lebens mitzugehen.

**Malama pono.** Wir stellen Erfahrungen ins (rechte) Licht. Frei von Bewertung. Jedes Erleben - sowohl Schmerz als auch Freude - ist ein Impuls des Lebens, eine Einladung zu Wachstum und Entfaltung. Lomi Lomi öffnet Herz und Sein weit für das Leben, für Lebendigkeit, für den nächsten kraftvollen Schritt auf dem ganz eigenen Weg. Schritt für Schritt echter, Schicht für Schicht tiefer, Augenblick für Augenblick freier.

Ich liebe es, das Wirken die prozessorientierte hawaiianische Körperarbeit mit der Kraft der Natur und der Elemente zu verbinden. Sie findet immer in einem rituellen Setting, in einem sicheren, gereinigten Raum der Heilung statt.

Idealerweise genießen Sie vor und/oder nach der Massage eine Auszeit ganz für sich, in der Natur, bei einem ausgedehnten Spaziergang, in Ruhe und in Verbundenheit mit sich selbst und mit der natürlichen Lebendigkeit im Außen. So kann Entspannung tiefer gehen und Ihre Selbstheilungskräfte entfalten sich freier, auf natürliche Weise.

Ich setze durch mein Wirken Impulse dazu.



Einfach sein,  
in die eigene Mitte kommen,  
Heilung finden.

"Die Lomi Massage bei Sina ist so viel mehr als eine Massage. Sina beherrscht die Kunst, einen Raum zu öffnen, in dem sich nicht nur der Körper tief entspannen und regenerieren kann, sondern Seele und Geist auf eine Reise zu ihrer Essenz, zu ihrem Ursprung gehen können. Das ermöglicht ein tiefes nach Hause kommen, eine Verbindung mit dem inneren Ort der ureigenen Kraft, Liebe und Seelenfreiheit." *Maria Pasziel, Chiemgau*

weitere Feedbacks am Ende dieses Flyers



Ua Ola Loko | Ke Aloha. Heilung geschieht im Innen, aus Liebe.

Traditionell wurde Lomi Lomi sowohl innerhalb der Großfamilien weitergegeben, besonders aber auch zu wesentlichen Übergängen im Leben auf rituelle Weise und an geheiligten Orten von den heilkundigen Kahunas ausgeführt - meist über viele Stunden, manchmal sogar über mehrere Tage. Das Massieren und energetische Wirken am Körper wurde dabei wissend verknüpft mit reinigendem Schwitzen (Schwitzhütten), Fasten, Pflanzen-Heilkunde und anderen naturverbundenen Heilweisen, Weisheitsgeschichten und heiligen Liedern.

In diesem Sinn sind die Energiemassagen die ideale Ergänzung im Vor- oder Nachfeld zu Schwitzhüttenzeremonien, Medicinewalks, Visionssuchen und anderen bewährten Ritualen des Übergangs und der Initiation in eine neue Stufe der Kraft.

Ich verbinde die Lomi Lomi Massagen gerne mit der Ausführung dieser zeitlosen Rituale. Entsprechende Veranstaltungen finden Sie auf meiner Website [www.erdlust.de](http://www.erdlust.de).

Auf Anfrage erstelle ich für eine tiefgehende rituelle Auszeit in Verbindung mit hawaiianischer Körperarbeit auch gerne individuelle Angebote. Bei Interesse kontaktieren Sie mich gerne!

# Ein weiteres Angebot an Sie ist die Kahi Loa Elemente-Balancierung .

Sie ist die "kleine Schwester" des Lomi Lomi.

Wörtlich aus dem hawaiianischen übersetzt bedeutet Kahi Loa "Das Große Ganze", "Die Große Einheit".

Kahi Loa ist eine ganzheitliche Stärkung des gesamten Seins durch die Kraft der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde sowie unterstützender Kräfte aus dem Reich deiner Ahnen und feinstofflicher Begleiter wie Pflanzen- und Tierhelfer.

Die hawaiianische Spiritualität ist zutiefst schamanisch und ganzheitlich. Die Kosmologie dieser Inselwelt mitten in den Weiten des Pazifik geht - ebenso wie die Weltanschauung vieler anderer naturverbundener Kulturen - davon aus, dass wir nicht nur mit all dem in lebendiger Beziehung stehen, was für unsere Augen sichtbar und für unsere Hände oder für unseren Verstand (be-)greifbar ist. Auch das Leben aus den unsichtbaren Reichen und der sogenannten außeralltäglichen Wirklichkeit hat Einfluss auf uns. Und auch wir wirken in wechselseitiger Verbundenheit auf es zurück.

Die Ältesten Hawaiis erzählen von sieben elementaren Kräften des Lebens (Feuer, Wasser, Luft, Erde, Pflanzen, Tiere und Menschen). Diese sieben Kräfte umgeben uns nicht nur im Außen, sondern sie berühren, erfüllen und begleiten uns im Innersten. Kommen sie *in* uns aus der Balance, wirkt sich dies geistig, emotional, seelisch aus und damit einhergehende Störungen des Energieflusses können sich körperlich manifestieren.

Bei dieser Art der Körperarbeit wird nicht am unbekleideten Körper und auch nicht unbedingt in direkter Berührung gearbeitet. Aber auch sie ermöglicht dir tiefe Entspannung und Heilung.

Kahi Loa bringt die Qualitäten der sieben Kräfte in dir in Balance und wird erfahrbar wie eine lebendige schamanische Reise.

Es ist spürbar heilsam, wenn die Energien ins Gleichgewicht kommen. So kann die Vitalkraft in unserem System wieder frei und ausgewogen fließen.

# Preise und Kennenlernangebot

## Lomi Lomi Energiemassage

90 Minuten: 99€

120 Minuten: 119€

Jede weitere Stunde ab 2 Stunden zusätzlich 55€.



Bitte beachten Sie :

Meine Lomis dauern mindestens 90 Minuten. Sie können bereits in 90 Minuten sehr entspannend sein und auch auf geistig-seelischer Ebene heilsame Prozesse auslösen.

Wenn dann spürbar ein Prozess im Gange ist, ist es wunderbar, die Lomi einfach weiter fließen zu lassen, wenn Sie mir dazu im Vorfeld Ihre Zustimmung geben.

Wirklich wertvolle Lomi Behandlungen können gut und gerne auch drei oder vier Stunden dauern (Siehe Feedbacks).

Es ist gut, wenn nach der Massage kein weiterer Termin drängt.

## Kahi Loa Elemente-Balancierung

mindestens 110 Minuten: 109€

Wenn Sie Momente der heilsamen Entspannung  
verschenken wollen,  
können Sie bei mir auch gerne

Geschenk-Gutscheine erwerben.



## Ort der Heilsitzungen

Die Energiemassagen finden in einem ruhigen, hellen Praxisraum in der heilsamen Atmosphäre eines außerhalb gelegenen Hofes bei 87764 Legau im Unterallgäu statt. Er liegt inmitten weiter Natur.



Bei Buchung einer Massage erhalten Sie eine genaue Anfahrtsbeschreibung.

Ich empfehle Ihnen, im Vorfeld der Behandlung bereits durch einen Spaziergang im Grünen zur Ruhe kommen und die Seele weit werden lassen, und sich wenn möglich auch im Nachfeld noch die Zeit nehmen, nachwirken zu lassen.

## Kontakt und Terminvereinbarungen

Sina Lucia Kottmann  
Tel +49 - (0)8330-231 99 59  
Mobil +49 - (0)1577-522 80 63  
[info@erdlust.de](mailto:info@erdlust.de)  
[www.erdlust.de](http://www.erdlust.de)



Ich freue mich darauf, Ihnen zu begegnen.  
Aloha, Sina

# Feedbacks

"Die Lomi Massage bei Sina ist so viel mehr als eine Massage. Sina beherrscht die Kunst, einen Raum zu öffnen, in dem sich nicht nur der Körper tief entspannen und regenerieren kann, sondern Seele und Geist auf eine Reise zu ihrer Essenz, zu ihrem Ursprung gehen können. Das ermöglicht ein tiefes nach Hause kommen, eine Verbindung mit dem inneren Ort der ureigenen Kraft, Liebe und Seelenfreiheit."

*Maria Pasziel, Heilpraktikerin & Stimm-, Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Chiemgau*

"Ich kann die Lomi Lomi Massage bei Sina nur jedem empfehlen: Einfach dem Irdischen entschweben!

Ich konnte wunderbar entspannen und den Alltag hinter mir lassen.

Es beginnt schon mit bezaubernden Ritualen aus Hawaii.

Sina schafft es, die Atmosphäre und den Zauber von Hawaii spürbar zu machen.

Sie hat die Gabe mit Berührung und einfühlsamen Bewegungen heilende und wohl tuende Gefühle und Stimmung zu erzeugen.

Bei mir speziell hat sie meine Probleme im Bereich der Hüfte wunderbar verbessert!

Ich bin froh, mir diese 2,5 Stunden seelischen Luxus geleistet zu haben! Ich werde mir definitiv wieder eine Lomi Lomi Massage bei Sina gönnen!"

*Hermann Kling, Manager & Coach, Legau*

"Liebe Sina, mit Deinen Händen und Armen hast Du mich mit dem tiefen Wissen einer Weisen berührt, die voller Liebe - selbst im Fluss - mit meinem Fluss in Bewegung geht, tanzt, Geschichten erzählt von dem, was ich sonst noch bin, was wir sonst noch und mit wem wir verbunden sind, hast mir höchste Wertschätzung durch Deine Aufmerksamkeit, Dein hingebungsvolles "bei mir sein" geschenkt. Ich bin zutiefst berührt und danke Dir aus ganzem Herzen!!! Es waren die schönsten "Massagen" in meinem Leben!!!"

*Birgit Bandlow, Naturheilpraktikerin & Yogalehrerin, Ravensburg*

"Sicher aufgehoben in Sinas Händen und dem Heilungsraum, den sie geschaffen und gehalten hat, durfte ich mich auf eine tiefgehende Entspannungsreise begeben. Die ruhige und gezielte dreistündige Massage machte mich langsam aber sicher weicher und weicher. Zum Schluss fühlte ich mich wie frisch geschlüpft, in neuem Federkleid und um einige "selbstaufgelegte" Belastungen leichter. Heute - ein Tag danach - sind meine Nackenverspannungen komplett verflogen und mein Herz sehr präsent. Danke Sina, es war wundervoll!!"

*Barbara Dopfer, Yogalehrerin, Niederaudorf*

"Ich wusste schon im Vorfeld, dass ich die Lomi Lomi Massage gut gebrauchen kann und dass es eine sehr heilsame Erfahrung werden wird. Was dann allerdings passiert ist, hat meine Erwartungen noch bei weitem übertroffen. Sina zu sehen, ist immer schön, von ihr aber eine dreistündige „Massage“ zu bekommen, die viel eher eine Behandlung auf allen drei Ebenen ist: Körper, Geist und Seele, war tief reinigend, stärkend und mit vielen neuen positiven Impulsen verknüpft.

Jetzt, drei Tage nach der Behandlung, arbeitet mein ganzes System noch nach und ich fühle mich beflügelt von der verinnerlichten frischen Energie. Also wenn DAS Lomi Lomi ist, dann kann ich es jedem nur empfehlen!

Für mich ist ganz klar, dass genau das "Lomi Lomi in Verbindung mit Sina" ist, die weit darüber hinaus noch einen heilerischen Horizont hat, der jedem/r nur gut tun kann.

In diesem Sinne, vielen Dank, liebe Sina!"

*David Weishaupt, Heilpraktiker für Psychotherapie, Augsburg*

"Sinas Lomi Lomi Nui Massagen sind geprägt von Aloha-Spirit, erfüllt von der unendlich fließenden 'Liebe'. Jede Behandlung von ihr brachte mich in ein absolutes Wohlfühl auf der körperlichen, emotionalen und mentalen Ebene. Dieser Zustand fühlt sich an wie ein Oxytocin (Glückshormon)-Überschuss: frei, leicht, gelöst, entspannt, friedlich, verbunden mit der eigenen Mitte, klar und zielorientiert durch die Fokussierung des eigenen, zu Beginn der Behandlung formulierten Heil-Wunsches.

Sina hat ein achtsames Gespür für die gegenwärtige Berührung und bringt blockierte Energien aller Art wieder ins Fließen.

Ich bin Physiotherapeutin und praktiziere selbst Massagen. Somit kann ich Sinas Fähigkeiten spüren und aus eigener Erfahrung ihre qualitativ hochwertigen Lomi Massagen sehr empfehlen!

Um in meine innere Kraft und Energie zu gelangen, begeben sich regelmäßig in Sinas Obhut.

Lassen Sie sich auch von ihrem Segensreichen Sein beflügeln!  
Mahalo, Sina! Danke!"

*Martina Endress, Physiotherapeutin & Masseurin, Sonthofen*

"Ich kannte bislang nur Massagen aus der Physiotherapie und war sehr gespannt, was eine Lomi Lomi Behandlung bei mir bewirken würde. Sina Kottmann konnte mich mit Ihrer Massage bei hawaiianischer Musik sehr schön in einen völlig entspannten Zustand führen. Die Berührungen durch ihre Hände und die Bewegungen des Leintuchs über den Körper ließen Bilder vom Strand mit einer Windbrise erwachen, oder auch vom Schwimmen im Meer. Die Massage Griffe fühlen sich nicht nur nach therapeutischer Körperarbeit an, sondern berühren auch heilsam und können eine seelische und geistige Reinigung bewirken. Meine Meinung über eine Lomi Behandlung bei Sina Kottmann: unbedingt empfehlenswert!"

*Rainer Schall, Natur- und Waldpädagoge, Autor & Seminarleiter, Leutkirch*



"Liebe Sina,  
tausend Dank für Deine Zeit, Deinen Raum, Deine Gabe.  
Diese 3 Stunden waren ein absolutes Abtauchen. Ich konnte Deine kraftvollen Hände,  
Arme und Knie genießen. Unglaublich, was Du für eine Kraft hast.  
Ich bin dankbar, tief berührt, ultra entspannt, auch geschafft.  
Die Bilder, die du beim Massieren vor deinem inneren Auge gesehen hast, wirken  
noch nach. Ich lasse mir Zeit, damit alles bei mir ankommt. Während der Heimfahrt  
hatte ich das Gefühl, die Krafttiere, die du beschrieben hast, sind ganz nah bei mir.  
Ich hatte wieder so eine Gänsehaut, sehr positiv.  
Ich bin ganz ruhig, wie verlangsamt, es arbeitet noch.  
Hab vielen Dank! Ich habe das Gefühl ich darf heilen."

*Franziska Schrempp, NLP Master & System Coach, Bodnegg*

Hallo Sina,  
Vielen Dank für die wunderschöne Lomi gestern.

aktuell kann ich sagen, dass einiges sich verändert hat. Der rechte Fuß schmerzt fast  
nicht mehr. Bisher hatte ich eine "Begrenzung" beim Atmen - heute kann ich tief und  
leicht durchatmen. Es fühlt sich freier an.  
Insgesamt ist es gerade klarer und fühlt sich aufgeräumt an.

Bei mir war es das erste mal, dass ich bei einer Massage so tief abgetaucht bin.  
Herzlichen Dank dafür.

*Bernhard Mayer*

"Sina, Ozeanfrau,  
hier meine Gedanken und Empfindungen nach deiner mehrstündigen Lomi Behandlung.  
Ich konnte gestern nach der Lomi überhaupt nichts sagen. Ich war noch nicht ganz da und doch  
bis in die Haarspitzen angefüllt mit Danke, Liebe und voller Bilder, Bilder...  
Davon möchte ich dir gerne erzählen.  
Ich liege auf dem Wasser, auf dem Bauch, völlig schwerelos. Die Wellen bewegen meinen  
Körper. Ich bin geschmeidig und beweglich wie ein Algenstrang im Meer.  
Bin ich im Wasser oder in der Luft?  
Gleite sanft zwischen Schweben im Wasser und Schweben durch die Lüfte hin und her. Ich  
fliege ohne Flügel. Ich kann mich in der Luft mühelos bewegen, allein durch meine Gedanken.  
Keine Grenzen, nur warm umhülltes SEIN. Geliebt sein wie ich bin. Völlige Hingabe. Es ist  
überhaupt nicht schwer, mich hinzugeben. Mein Kopf denkt nicht mehr, sieht nur Bilder. Mein  
Körper fühlt, meine Seele empfindet. Annehmen. Alles was kommt. Wie das beständige Hin und  
Her der Wellen am Strand.  
Hingabe, Annahme.  
Dann bin ich in einer großen Welle. Ich surfe mit meinen Füßen durch diese Welle. Ganz sicher  
und voller Freude und Lachen.  
Mein Atem wird Eins mit deinem Atem, mein Atem wird Eins mit dem Weltenatem.

Sina, das ist deine Bestimmung! Du verschmilzt mit dieser Behandlung. Als ob du schon als  
Kind mit dieser Lehre angefangen hättest.  
Es ist wunder-wunder-voll! Ein Heimkommen.  
Am Liebsten hätte ich das gerne wöchentlich.

Du Wunderfrau aus der Tiefe des Ozeans, aus den Weiten des Himmels, sei bedankt und  
umarmt."

*Beatrice Heid, Kräuterkundige, Heidelberg*

Liebe Sina,

ich bin immer noch begeistert von deiner Lomi-Lomi-Massage. Und ich möchte mich nochmal für diese tolle Erfahrung bedanken.

Deine liebevolle, achtsame und gleichzeitig professionelle Art machte es mir sehr leicht mich zu entspannen und auf die Berührungen einzulassen.

Die Ausstreichungen empfand ich als kraftvoll, heilsam und sehr genussvoll und mein Körper (und auch mein Geist) fühlte sich danach leicht, entspannt, gelöst und um einiges freier an.

Ich hätte zuvor nicht gedacht, dass eine Lomi-Lomi-Massage eine so tiefgehende Wirkung haben kann.

Also.... vielen Dank und ich freu mich jetzt schon aufs nächste Mal. :-)

Ich wünsche dir und allen anderen, dass ganz viele in den Genuss kommen, sich unter deine wohltuenden und heilenden Hände zu begeben.

Herzliche Grüße und Umarmung,

*Karl-Heinz Köpf, Heilpraktiker & Seminarleiter*

Liebe Sina,

Ich wünsche Dir, dass viele Menschen Deinen Angeboten zur Heilung folgen.

Schon lange wollte ich Dir sagen, dass die Massage wunderbar war und sehr viel angestoßen hat. Ich hatte noch einige Zeit spürbare Rückenschmerzen dort, wo du

gespürt hattest, dass ich irgendwann mal ein dickes eisernes Band um meine Seele gelegt habe.

Ich werde sicherlich noch weitere Massagen bei Dir nehmen.

Herzliche Grüße,

*Christine A.*

Danke dir für die Session am Sonntag! Mehr Wonne & Harmonie in mir, es fließt mehr... es geht mir "runder".

Bin gerade in einem Prozess und die Lomi integriert das noch mehr im Körper.

Liebe Grüße!

*Max Schachinger*

Mahalo. Danke!