

Naturheilkunde

Lomi-Lomi – Kokua

Die Lomi Lomi Massage stammt aus der alten Tradition Hawaiis und wurde ursprünglich im Rahmen von Initiationsritualen durch Priesterinnen und Priester (Kahunas) praktiziert. Sie gilt als heilige Form der Körperarbeit, die nicht nur den physischen Körper, sondern auch Geist und Seele berührt und in Harmonie bringt.

Lomi Lomi bedeutet wörtlich «drücken, reiben, kneten» – im übertragenen Sinn steht sie für das Loslassen von Altem, um Platz für Neues zu schaffen.

Die Massage ist tänzerisch, anmutig und leicht, gleichzeitig kraftvoll, tief und transformierend. Fließende, grossflächige Bewegungen mit Händen und Unterarmen wechseln sich mit sanften Dehnungen und rhythmischen Sequenzen ab.

Wie wirkt Lomi Lomi Kokua?

- Loslassen von Verspannungen und deren Ursachen
- Lockerung der Gelenke und Verbesserung der Beweglichkeit
- Anregung von Lymphfluss, Durchblutung und Stoffwechsel
- Förderung von Tiefenentspannung und Stressreduktion
- Stärkung der Lebensfreude und Vitalität

In diesem Seminar werden die theoretischen Grundlagen und die praktischen Anwendungen der hawaiianischen Lomi Lomi Kokua vermittelt:

Theoretischer Teil:

- Ursprung und Philosophie der hawaiianischen Körperarbeit
- Energetische und spirituelle Aspekte der Behandlung
- Bedeutung von Atmung, Rhythmus und Intention

Praktischer Teil:

- Erlernen der fließenden, wellenartigen Bewegungen mit Händen und Unterarmen
- Zwei- und vierhändige Massageabläufe
- Umgang mit Energie, Atem und innerer Haltung
- Praktische Umsetzung des traditionellen Kahi Loa
- Aufbau und Ablauf einer vollständigen Lomi Lomi Behandlung

Nach Abschluss des Seminars können die Teilnehmenden:

- die Lomi Lomi Massage fachgerecht und achtsam anwenden,
- die Grundprinzipien der hawaiianischen Körperarbeit verstehen und integrieren
- innere Prozesse unterstützen und Entspannung sowie Lebensfreude fördern,

Organisatorisches

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein grosses Badetuch, ein Laken und eine Decke.

Termine

Sa, 22.08.2026
09:00–17:00 Uhr

So, 23.08.2026
09:00–17:00 Uhr

Preis

450,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSC7092220826

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 08.01.2026

Dozentin

Ulrike Wienholt

Jg.1957; Studium der Germanistik und Biologie; 3-jährige Ausbildung in neo-reichianischer Körperarbeit (Orgodynamik); Qualifikationen in den Bereichen: Meditative Atem-Entspannungs- und Bewegungsschulung, Imaginationsmethoden, Kontemplationstechniken und Energie Massagen. Seit 1987 Aufbau und Leitung selbstständiger Seminartätigkeit und Praxis . Themen: Bewusstseinsbildung, Achtsamkeit, Meditation und Phantasiereisen sowie Körper- und Energiearbeit, spirituelle Lebensberatung und Massagen (u.a. Lomi Lomi, Aromamassage, tibetische Rückenmassage, Indonesische Massage, Ayurvedische Abhyanga Massage, Energetische Fußreflexmassage, Akupressurmassage, Bio Energiemassage). Seit 2011 bringt sie als erfahrene Körpertherapeutin Kompetenz und Herz bei den Paracelsusschulen mit ein.