



How we take life is how life takes us.

Kahu Abraham Kawai'i



Petra Chudzinsky-Sittel

Mutter von 2 Kindern, Ehefrau, Heilpraktikerin
Seminarleitung und Organisation seit 1998,
ständige Weiterbildung in verschiedenen Körpertherapien seit 1984,
Kinesiologie 1991-1995,
fortlaufendes Studium der Hawaiianischen Kultur
und Heilweisen seit 1996 bis heute.

Meine Philosophie ist meine Arbeitsgrundlage:
Präsenz, Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen,
Respekt, Ausdauer, Offenheit und Flexibilität.

Termine nach telefonischer Vereinbarung.
Nördliche Seestraße 58, 82541 Ammerland, Telefon 08177-8760
petra@derwegzumselbst.de www.derwegzumselbst.de



**Der Weg zum Selbst -
KörperBewußtSein**

Kahuna Bodywork

Die Körpertherapie des hawaiianischen Kahuna Kahu Abraham Kawai'i ermöglicht, sich in der Einzigartigkeit und Großartigkeit seiner Existenz zu erfahren – sich innerhalb der eigenen Begrenzungen wiederzuentdecken und über sich hinaus zu wachsen.

Fine tune your body and change your outlook in life

(Kahu Abraham Kawai'i)

Jeder Mensch ist ein Individuum und somit läuft keine Kahuna Bodywork wie die andere ab. Der Behandler folgt ausschließlich dem "Skript" des vor ihm liegenden Körpers. Das bedeutet der Körper des Empfängers gibt die Behandlungsweise vor.

Während der ca. zweistündigen Massage wird die gesamte Körperrückseite sowie die weitaus empfindsamere Körpervorderseite behandelt. Dabei werden gezielt ausgewählte Öle und Musik unterstützend eingesetzt. Getragen von Rhythmus und Dynamik setzt der Anwender mit fließenden Bewegungen seine eigene Körperhaltung, Hände und Unterarme mit Achtsamkeit und richtigem Timing bei der Behandlung ein. Dadurch wird eine tiefe Entspannung und spürbare Veränderung auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene ermöglicht. Ziel ist es, die eigenen, Stress verursachenden Gedankenmuster hinter sich zu lassen, den Verstand zu beruhigen, dem eigenen Körper wieder zu vertrauen und den Heimweg zu sich selbst anzutreten. So kommen die innere und äußere Welt in ein harmonisches Gleichgewicht.

As the moon reflects the sunlight, the mind reflects the soul.

(Ho'okahi Ho'oulu Kawai'i)

Nach hawaiianischer Auffassung ist Krankheit das Ergebnis von chronischer Anspannung und infolge dessen blockierter Energie. Gesundheit ist demnach ein Zustand frei fließender Lebensenergie, im kontinuierlichen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Anspannungen entstehen meist aufgrund von äußeren Umständen wie z.B. Umwelteinflüssen, Beziehungsproblemen sowie berufliche und finanzielle Themen.

In Worte gefasst

Damit wir gesund bleiben und unseren inneren Frieden, unsere innere Ausgeglichenheit beibehalten können, müssen wir Möglichkeiten finden, die uns in höchstem Maße in unserer Aufmerksamkeit und Flexibilität unterstützen.



Dann kann ich mich dem Tempo und den Anforderungen dieser Zeit entspannt anpassen, kann die Ruhe im Sturm und meine Orientierung bewahren und einfach mitfliegen. Dies ermöglicht eine erweiterte Sicht auf mein Leben. Ich kann meine Perspektive wechseln, Visionen entwickeln und Herausforderungen des Alltags als Möglichkeit zur Veränderung nutzen.

Weitere Angebote

- Ausbildungen in Kahuna Bodywork
- Kaleleau - Flying – hawaiianische Bewegungsmeditation – und Stretching (inneres Tempo und Flexibilität steigern)
- Hula - hawaiianischer Tanz für Ihren ganz persönlichen Event oder als Workshop

Spezielle Körpertherapien und Kurse für Frauen:

- Dieses Angebot richtet sich an Schwangere, Mütter und solche die es werden wollen, an Frauen jeden Alters und in jeder Lebenssituation.
 - Themen: mein Körper – mein Zuhause, Schwangerschaft und Geburt erfüllt erleben, Stressmanagement in der Familie, Familie – Beruf – Karriere, u.a.
 - Hormonbalance bei Kinderwunsch (Fruchtbarkeitsmassage), Menstruationsbeschwerden, im Klimakterium, um gesund und jung zu bleiben und auszusehen 😊
 - Emotionale Balance z.B. nach einer Fehlgeburt oder anderen Verlusten, zur Unterstützung im Klimakterium
 - Körperhaltung und Aufrichtung: Füße, Beckenboden, Zwerchfell (Atmung), Zungengrund, Rücken.
 - Beckenbodentraining mal ganz anders 😊
 - Phytotherapie – Frauenkräuter
 - Ernährung, Entschlackung, Entsäuerung
- Behandlungsgutscheine als außergewöhnliches Geschenk