



NEWS 2010

NOVEMBER & DEZEMBER

NOWEMAPA & KĒKĒMAPA

Liebe AlohaSpirit-Freundin, lieber AlohaSpirit-Freund

Im AlohaSpirit November und Dezember-Newsletter findest Du Informationen und Daten über:

1. LOMILOMI
2. HULA
3. HŪ ANA
4. NEWS & TIPPS



“Hiki mai ka mālie, a hiki mai no ka ‘ino”

(Good weather comes and bad weather comes, too)

‘Ōlelo No‘eau – Mary Kawena Pukui

1. LOMILOMI

Kurse und Weiterbildungen

- **Vom 12. bis 14. November. Lomilomi Basiskurs 3 ‘Ekolu.** Schwerpunkt ist der Fluss, die Verbindungen, das Drehen, Brustarbeit, Geschwindigkeiten und viel Neues. Findet im Hale AlohaSpirit statt. In diesen 2 ½ Tagen tauchen wir gemeinsam in die Lomilomi-Welt ein, erfahren mehr über Ursprung und Zusammenhänge. Der ideale Kurs für Lomilomi-Praktizierende als **Refresher** und auch um Neues dazu zu lernen. Es sind noch wenige Plätze frei.



Armrotation



Vorschau:

- Es finden keine Kurse im Dezember statt.
- Nächster Termin:
Vom 21. bis 23. Januar 2011. Lomilomi Basiskurs 1 'Ekahi. Schwerpunkt ist die Rückseite der Massage. Der ideale Kurs, um die Ausbildung zu beginnen oder einfach Mal zu sehen, ob die Lomilomi Massage das ist, was Du suchst. Schau rein! Es lohnt sich ganz bestimmt!

Wir bieten Lomilomi-Massagen im Hale AlohaSpirit tagsüber an, aber auch abends und an Wochenenden

- Lomilomi einzeln
- Lomilomi für Paare
- Lomilomi 4-händig
- Lomilomi für Schwangere
- Lomilomi wāwae (Fusspeeling, Bein-Fuss Massage mit Fussreflex und hawaiischen Ola-Produkten)
- Ganzkörper-Peeling mit hawaiischem Salz Pa'akai

2. LET'S HULA

MONATLICH – HULA DAY

Samstag, 20. November 2010 – 'Auana Day

Hula Tag. Im Hale AlohaSpirit in Meilen.

Hālau Nā Wai 'Ōhi'a / Kumu Noëlle Delaquis unterrichtet seit 2004 in der Tradition von Nā Wai Iwi Ola (the ancient waters of life) Tänze, Chants und die Lehren von Kumu Keala Ching.

Am Hula-Tag haben wir sechs Stunden Zeit, uns ganz einem Tanz und einem Chant (Gesang) zu widmen – optimale Möglichkeit für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Fortgeschrittene.

Zeit: jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr. Bitte eine vegetarische Speise zum Mittagessen fürs Buffet mitbringen. Wir werden gemeinsam im Hale essen, Hawaiian Pa'ina-Style.
Kosten: CHF 100.- pro Tag. Der Ertrag kommt der Stiftung Nā Wai Iwi Ola zu. Mehr unter: www.nawaiwiola.org

Vorschau: Samstag, **11. Dezember 2010:** Kahiko Day



WÖCHENTLICH HULA

❖ jeweils dienstags im Hale AlohaSpirit

- von 17.00 bis 18.00 Uhr: **Keiki Hula** – Hula Kinderklasse
 - von 18.00 bis 19.00 Uhr: **‘Olelo Hawai‘i** – Unterricht in der hawaiischen Sprache mit Kumu Helaka
 - von 19.00 bis 21.00 Uhr: **Hula** Nā Wai ‘Ōhi’a
- von 21.00 bis 21.30 Uhr: gemeinsames **Ukulele** spielen und üben

Anmeldung: noelle.delaquis@alohaspirit.ch / tel. 044 793 20 62



❖ jeweils donnerstags im Hale AlohaSpirit

- von 18.15 bis 19.45 Uhr: **Hula beginners-class** Nā Wai ‘Ōhi’a mit Claudia Brüllhardt
- Anmeldung: claudia.bruellhardt@alohaspirit.ch / tel. 079 245 47 01

❖ jeweils montags in Zug

- von 18.30 bis 20.00 Uhr: **Hula beginners-class** Nā Wai ‘Ōhi’a mit Linda Giannacopoulos
- Turnhalle ZUWEBE, Untere Rainstrasse 31, Inwil/Baar
Anmeldung: lindagianna@gmail.com / tel. 076 324 03 29



Nā Wai ‘Ōhi’a, Ho’ike 2010



3. Hū Ana mit Tūtū Myra

Seit über zwanzig Jahren beschäftigt sich Myra Delaquis intensiv mit den Lebensweisheiten Hawai'is. Aus der Huna-Lebensphilosophie heraus und abgestützt auf ihre eigenen Berufs- und Lebenserfahrungen hat sie gemeinsam mit Kumu Keala Ching Hū Ana entwickelt.

Hū Ana – das sind praxis- und lösungsorientierte Lebensweisheiten mit dem hawaiischem Wissen als Basis. Hū Ana bedeutet: aus dem Innern sprudelndes Wissen. Der Name Hū Ana ist ausschliesslich für Tūtū Myras Teachings bestimmt.



Kumu Keala Ching und Myra Delaquis, Tūtū Myra

Hū Ana-Abende in Meilen **Einmal im Monat im Hale AlohaSpirit**

Donnerstag, 11. November

(Vorschau: Donnerstag, 9. Dezember)

Hū Ana-Abende im Tessin **Einmal im Monat im Stabile Rampiga, via Rampiga, 6917 Barbengo**

Montag, 15. November

(Vorschau: Dienstag, 7. Dezember)

Beginn jeweils 19.30 bis ca. 22.30 Uhr, Kosten CHF 30.-



