

## LOMI LOMI NUI – hawaiianische Tempelmassage

Die Königin der Massagen – wer sie erlebt hat, gerät ins Schwärmen. Lomi Lomi Nui berührt außen wie innen, ist mit keiner anderen Massage vergleichbar. Ursprünglich wurde die Lomi Lomi Nui von den Kahunas, den Priestern und Weisen Hawaiis ausgeübt und basiert auf dem „Aloha-Spirit“: Respekt und Wertschätzung des Anderen und des eigenen Selbst – ohne Urteil und Einschränkung – und einfühlsames sowie präzises Verstehen. Zu sanfter Musik, mit warmem, wohlduftendem Öl gleiten Hände und Unterarme über den gesamten Körper. Bezeichnend für diese Ganzkörpermassage sind fließende, wellenförmige, ineinander übergehende Streichungen in rhythmischen Bewegungen. Die Lomi Lomi Nui ersetzt keinen Arztbesuch, keine physio- oder psychotherapeutische Therapie, kann aber als Ergänzung zur



Schulmedizin oder als Kombination zu anderen Heilmethoden angewandt werden: zur Tiefenentspannung und zum Stressabbau, bei Schlafstörungen und Muskelverspannungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, des Lymphflusses und der Durchblutung. Angeregt? Einfach kontaktieren, fragen und Termin sichern!  
**Praxis für Physiotherapie Maria Anna Borgmeier, Dammstr. 40, Kiel, Tel.: (0431) 969 89**

Physiotherapeutin  
**Maria Anna Borgmeier**

**Weckt die Lebensgeister:** Das Bachblüten-Badesalz „Vitality“ enthält ausgewählte Blütenessenzenzen und erfrischt mit mineralstoffreichem Atlantik-Meersalz, würzigem Rosmarin, Ginseng und Kornblumenblüten, 12,95 Euro.  
**natürlich schön 1000 Körner Drogerie, Holtenuer Str. 53, Kiel, Tel.: (0431) 56 22 13**



### Fitnessstuning mit Vitamin Q(ua)st

## Gute Vorsätze für 2010

Ein Jahreswechsel ist der beliebteste Zeitpunkt, um persönliche und berufliche Ziele zu überdenken und neue Entscheidungen zu treffen. Nehmen Sie sich die Zeit für diesen wichtigen Blick auf Ihr Leben. Bevor Sie Ihre neuen Ziele setzen, möchten Sie vielleicht das Jahr 2009 Revue passieren lassen und in einem Ritual alles loslassen.

Und so finden Sie Ihre Ziele für 2010: **1.)** Sie machen es sich gemütlich und versetzen sich in einen Zustand von Vorfreude. **2.)** Sie nehmen Papier und Stift und schreiben alle Werte auf, die Ihnen im Leben viel bedeuten, zum Beispiel Liebe, kreative Freiheit, Freunde, Sicherheit, Respekt, Sauberkeit, Natur, Heiterkeit ... **3.)** Erstellen Sie eine Hierarchie Ihrer Werte: Welche sind Ihnen am wichtigsten? Zu jedem Wert schreiben Sie kurz auf, was sein muss, damit dieser erfüllt wird. **4.)** Auf ein neues Blatt Papier schreiben Sie alle konkreten Ziele, die Ihnen einfallen, zum Beispiel zehn Kilogramm abnehmen, zehn Liegestütze schaffen, im Mai Mitarbeiter des Monats werden, ein Buch schreiben ... Konzentrieren Sie sich mit Elan auf Ziele, die Sie inspirieren und einen Funken Vorfreude in Ihnen anzünden. Formulieren Sie konkret, und schreiben Sie Ihre Ziele auf! **5.)** Nun erstellen Sie eine Hierarchie Ihrer zehn wichtigsten Ziele mithilfe Ihrer Werte-Liste. Setzen Sie Ihre Entscheidungsfähigkeit bewusst ein, und lenken Sie Ihre Handlungen konzentriert in die gewünschte Richtung. Wenn Sie das tun, werden Sie erleben, welche Kraft Sie haben, Ihr Leben positiv zu gestalten. Als Life-Coach helfe ich Ihnen dabei. Die Zeit des Neumondes verstärkt alle Vorhaben, die mit Neuanfang oder Zuwachs zu tun haben. Am Freitag, den 15. Januar 2010, ist Neumond, und Sie können bei mir ein Seminar besuchen: Gute Vorsätze für 2010. Mentales Coaching in Verbindung mit Yoga und Meditation hilft Ihnen, Ihre Ziele tatsächlich umzusetzen. Info unter [www.vitalpotential.de/gutevorsätze](http://www.vitalpotential.de/gutevorsätze).

**Nicole Quast**  
**Personal Fitness Trainer & Life Coach**  
**Tel.: 0178/884 19 88**  
**[www.vitalpotential.de](http://www.vitalpotential.de)**



## Golf Spielen

Sportliches Geschenk zu Weihnachten:  
**SCHNUPPERKURS-GUTSCHEINE**



© by falkemedia

**KIELER GOLFCLUB HAVIGHORST**

**HAVIGHORSTER WEG 20  
 24211 HAVIGHORST BEI KIEL**

**TEL. 0 43 02 – 96 59 80**

**FAX 0 43 02 – 96 59 81**

**INFO@GC-KIEL.DE**

**WWW.KIELER-GOLFCLUB-HAVIGHORST.DE**