
MY REIKI
Reiki
Aloha
Kom Kākou
Samen in balans
Kahi Loa
Hawaiiaanse zachte massage
MY REIKI – Practitioner Opleiding
INFORMATIE FLYER
De zachte kracht van aanraking en de zeven elementen
Wat leer je?
• De 7 elementen van Kahi Loa
• Aandachtige aanraking en intentie
• Opbouw van een volledige sessie
• Veilig en respectvol werken
• Oefenen, praktijkverslagen en eindbeoordeling
Opleidingsopbouw
• 4 lessen van ca. 2 uur
• 1 uur eindcertificering
• Geschikt voor 1-op-1, kleine groepen en online/hybride
Inclusief
• Leerlingboek
• Werkboek
• Praktijkkaart
• 3 praktijkverslagen
• Beoordelingsformulier
• MY REIKI certificaat
Ho'oponopono
Aloha
Pono
Lokahi
Malama
Ontspan
Herstel
Breng in balans
Leef vanuit Aloha
Vraag informatie aan of meld je aan
myreiki.nl • reikisittard.nl
WA +31 6 36165636
The Aloha Way of Life
AANRAKING • AANDACHT • RESPECT • NATUURLIJKE BALANS

KAHI LOA

Ontdek de zeven elementen van ontspanning en verbinding

Een korte kennismaking met de behandeling en de MY REIKI-cursus

Lees- en informatieboekje • Gratis kennismaking

Welkom bij Kahi Loa

Misschien heb je weleens van Reiki gehoord, maar is Kahi Loa nog nieuw voor je. Geen probleem. Je hoeft geen ingewikkelde theorie te kennen om te begrijpen waar het om draait: aandacht, rustige aanraking en de beelden van de natuur.

Stel je voor dat je even niets hoeft. Geen prestatie, geen haast, geen verwachtingen. Gewoon rustig liggen of zitten, terwijl een behandelaar met lichte aanrakingen werkt en je uitnodigt om te ontspannen. Dat is de sfeer waarmee we bij MY REIKI kennismaken met Kahi Loa.

Wat is Kahi Loa?

Kahi Loa is een vorm van lichaamswerk die door Serge Kahili King is beschreven binnen zijn Huna-benadering. De methode gebruikt zeven soorten aanrakingen of bewegingen, verbonden aan de natuurbeelden vuur, water, wind, steen, plant, dier en mens. In de MY REIKI-lessen gebruiken we deze elementen als herkenbare leidraad.

Is het hetzelfde als Reiki?

Nee. Beide benaderingen kunnen een rustige, aandachtige sfeer hebben, maar Kahi Loa gebruikt eigen bewegingsvormen en natuursymboliek. Je hebt geen Reiki-inwijding nodig om met de basiskennis te beginnen.

Wat kan het je brengen?

- Een bewust moment van ontspanning en rust.
- Meer aandacht voor hoe aanraking, tempo en stilte voor jou voelen.
- Een prettige manier om met natuurbeelden en visualisatie te werken.
- Een eenvoudige aanvulling op bestaande ontspannings- of Reiki-activiteiten.

Kahi Loa is bedoeld voor welzijn en ontspanning. Er is geen overtuigend bewijs dat deze aanpak ziekten behandelt of geneest. Het vervangt geen medische zorg.

De zeven elementen: een kennismaking

Ieder element heeft zijn eigen sfeer. De beschrijvingen hieronder zijn eenvoudige MY REIKI-lesbeelden en geen medische werkingsclaims.

1. Ahi – Vuur Warmte, levendigheid en zacht ritme.

2. Wai – Water Vloeiende bewegingen en het gevoel dat je even mag loslaten.

3. Makani – Wind Lichtheid, ruimte en bewegingen boven het lichaam.

4. Pōhaku – Steen Stilte, rustpunten en het gevoel van stevigheid.

5. Lāʻau – Plant Groei, herstel als beeld en je eigen tempo respecteren.

6. Holoholona – Dier Speelsheid, afwisseling en natuurlijke beweging.

7. Kanaka – Mens Verbinding, aandacht en rustig afronden.

De kunst is niet om een spectaculair gevoel op te roepen. Soms merkt iemand veel, soms weinig. Allebei is prima.

Hoe verloopt een Kahi Loa-sessie?

We beginnen met een kort gesprek. Waarvoor kom je, hoe voel je je en welke aanraking vind je prettig? Je kunt daarbij altijd aangeven dat een bepaalde plek wordt overgeslagen.

Je houdt gewoon je kleding aan

Een comfortabel T-shirt en een broek zijn prima. Je ligt op een behandeltafel of zit, als dat prettiger is, op een stoel. De aanraking is licht. Waar aanraking niet gewenst is, kan de behandelaar met de handen iets boven het lichaam werken.

Wat gebeurt er tijdens de behandeling?

- We starten met een rustig moment en een eenvoudige intentie.
- De behandelaar gebruikt lichte bewegingen of rustpunten die aansluiten bij de zeven elementen.
- We stemmen steeds af op jouw comfort, je houding en je wensen.
- We sluiten af met stilte en gelegenheid om rustig bij te komen.

Hoe lang duurt het?

Bij MY REIKI kennen we onder andere een verkorte Express-variant van ongeveer 30 minuten. Voor uitgebreid oefenen en een volledige behandelroute nemen we meer tijd. Het exacte verloop kan per persoon verschillen.

En wat kun je voelen?

Misschien word je rustig, voel je warmte of merk je vooral dat je aandacht even ergens anders naartoe gaat. Het is ook mogelijk dat je nauwelijks iets bijzonders opmerkt. Er bestaat geen goed of fout resultaat.

Veiligheid en toestemming staan voorop. Bij pijn, duizeligheid, benauwdheid of ongemak stoppen we. Er wordt geen diepe druk uitgeoefend.

Wat leer je tijdens de Kahi Loa-cursus?

De cursus is bedoeld als een toegankelijke stap van kennismaken naar zelf oefenen. We leggen niet alleen uit wat je doet, maar vooral waarom je het zo doet en hoe je merkt of een beweging prettig is.

De onderwerpen

- De achtergrond en betekenis van de zeven Kahi Loa-elementen.
- Voorbereiding: houding, toestemming, contact en rust.
- Handposities en bewegingsrichtingen, stap voor stap uitgelegd.
- Werken aan de achterzijde en voorzijde, altijd afgestemd op comfort.
- De 30-minuten Express-behandeling en een uitgebreidere oefenroute.
- Eenvoudige visualisaties, affirmaties en een rustige afronding.
- Oefenen met de geklede techniekillustraties en praktische feedback.

Ook geschikt voor beginners

Je hoeft geen ervaring te hebben met massage of Reiki. We beginnen eenvoudig en oefenen in kleine stappen. Er is ruimte om te vragen, te herhalen en je eigen tempo te vinden.

Wat krijg je als lesmateriaal?

De bestaande MY REIKI-lesmaterialen omvatten een geïllustreerde handleiding, zeven techniekplaten en uitleg over behandelvolgorde. De precieze inhoud en vorm van een aangeboden cursus worden bij de informatieaanvraag toegelicht.

Voor wie al met Reiki werkt, kan Kahi Loa een andere manier zijn om met aandacht en zachte bewegingen te oefenen. Het blijft een eigen methode: je hoeft de technieken niet door elkaar te halen.

Groet Frank

Een paar veelgestelde vragen

Moet ik iets bijzonders kunnen voelen?

Nee. Ontspanning is geen examen; iedere ervaring is anders.

Is er veel lichamelijke kracht nodig?

Nee. We werken met lichte bewegingen en zorgen voor een comfortabele werkhouding.

Kan ik het op een stoel leren?

Veel eenvoudige aanrakingen en visualisaties zijn ook zittend te oefenen.

Is de cursus een medische opleiding?

Nee. Het gaat om ontspannend lichaamswerk, niet om diagnose of behandeling van ziekte.

Kan ik eerst meer informatie krijgen?

Ja. Je kunt vrijblijvend vragen naar de opzet, begeleiding, beschikbare lesvorm en eventuele kosten.

Nieuwsgierig geworden?

Kahi Loa leer je het gemakkelijkst door rustig te lezen, te kijken en daarna zelf te ervaren. Wil je weten of de MY REIKI-cursus bij je past? Vraag gerust meer informatie. Er is geen verplichting om je meteen aan te melden.

MY REIKI – Mens en dier in balans

myreiki.nl • reikisittard.nl

WhatsApp: +31 6 3616 5636

Achtergrond: Serge Kahili King, “Technique Touch-ups”, Huna International (huna.org/html/techtouchups.html). Dit boekje introduceert MY REIKI-lesvarianten; het is geen officiële Huna International-cursus.