

## Hot Stone Massage



### Aktivierung körpereigener Energiequellen

Die mit Hilfe von **heißen Steinen** durchgeführte Massage beruht auf uralten Methoden, die Heiler und Schamanen im gesamten asiatisch- pazifischen- amerikanischen Raum bereits vor Hunderten von Jahren zur Heilung von **Muskelbeschwerden** und bei Erkrankungen des **Bewegungsapparates** anwendeten.

Aufbauend auf dem Wissen der alten Naturvölker um die heilende und wohltuende Wirkung der heißen Steine entwickelten Therapeuten der Neuzeit die heutige Massagetechnik, die sich im allgemeinen wie folgt gestaltet.

Bei ruhiger Entspannungsmusik werden Sie auf ein Steinbett gelegt.

Auf bestimmte Energiepunkte des Körpers werden abgerundete, glatte und Wärme speichernde Basaltsteine gelegt, die zwischen 40°C und 60°C erwärmt worden sind.



Die heißen Steine wirken bereits vor Massagebeginn sehr entspannend, da sie eine kontinuierliche Wärme an die Muskulatur abgeben.

Anschließend wird der ganze Körper mit den heißen und eingölten Steinen in angenehmen Streichungen massiert.

Die Massage kann leicht und ruhig oder tief und eindringlich praktiziert werden.

Zum Abschluss der Massage wird ein Stein nach dem anderen kreisend und streichend vom Körper genommen.

### Die Hot Stone Massage erfreut sich aus vielerlei Gründen zunehmender Beliebtheit:

- Die Wärme der Steine **entspannt** und Stress wird abgebaut.
- **Muskelverspannungen** werden **gelöst** und **Schmerzen gelindert**.
- Die **Durchblutung wird stimuliert**, was die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und den Lymphfluss fördert.
- Die Wärmezufuhr wirkt auf den Körper **heilungsfördernd**.
- Durch die Verwendung wertvoller Aromaöle wird die **Haut weich und zart**.

Das Gesamtergebnis ist ein **physisches und seelisches Gleichgewicht, geistige Klarheit und Frische, allgemeines Wohlbefinden und ein völlig neues Körpergefühl** sowie die **Aktivierung körpereigener Energiequellen**.

Mit **duftenden Aromaölen** und einer **feuchtigkeitsspendenden Gesichtsmaske** wird Ihre **Hot Stone Massage** zu einem **sinnlichen Erlebnis**.

