

## HOT STONE

... bei verspannten Muskeln

Mit sanftem Druck gleiten die Basaltsteine über die Haut, erwärmen und lockern die Muskeln und regen das Gleichgewicht des Körpers wieder an.

Das feinkörnige, vulkanische Gestein besteht aus verschiedenen Mineralien, welche die Stoffwechselfvorgänge im Körper anregen. Die heißen Steine fördern die Durchblutung, den Lymphfluss, lösen Verspannungen und Energieblockaden. Körper, Geist und Seele werden beruhigt und lassen die Behandlung mit den heißen Steinen und den warmen Ölen zum wahren Genuss werden. Stressbedingte Spannungszustände können gelöst werden.

Die Informationen der Mineralstoffe, die Wärme der Steine in Kombination mit den Massagegriffen verbinden uns mit unserem tiefsten Sein.

Ziel ist Tiefenentspannung, vollkommenes Loslassen und Regeneration auf allen Ebenen!

Dauer: 2 Tage

## SEMINARINHALTE „HOT STONE“

- Der Ursprung der Hot Stone Massage
- Anwendungsbereiche und Wirkung der Hot Stone
  - Indikationen
  - Kontraindikationen
- Arbeitsmaterialien
  - Wirkung der Steine – Basalt
  - Massageöle
  - Wärmegeräte
- Vor- und Nachbereitung / Raumsetting
- Ablauf der Hot Stone Massage
  - Grifftechniken Rücken/Arme/Beine/Bauch
  - Dekolleté/Nacken/Gesicht
- Chakrenbehandlung mit Edelsteinen