



## Hot-Stone Massage



### Die Kraft aus der Tiefe - für Körper, Geist und Seele.

Ihren Ursprung findet diese tiefe Entspannungsbehandlung in den Urvölkern des asiatischen Raumes. Schamanen aus China, Tibet und Nepal erhitzen in heißem Wasser die „La-Steine“ ( La = tibetisch = Lebensenergie ) um damit die verschiedensten Symptome zu behandeln. Die Anwendung der Hot Stone Massage hat sich unabhängig voneinander im asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum entwickelt und spricht für die Heilkraft der Steine.

### Wirkung

Vor der eigentlichen Behandlung wird der Körper mit wohlriechenden Aromen oder Kräuterölen eingerieben. Bis zu 40 heiße, geschmeidig abgerundete Lavasteine werden dann entlang der Energiezentren auf der Wirbelsäule, in die Hände und zwischen die Zehen gelegt. Die Wärme in Verbindung mit den intensiv angewandten Massage-techniken, sowohl mit Hand als auch Stein, regt die Durchblutung stark an, lockert die Muskulatur bis in die Tiefe und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Organismus. Der Stoffwechsel wird stimuliert und Erkältungen kann vorgebeugt werden. Die Hot Stones wirken auf die Verdauung und entgiften den Körper durch Hilfe zum Abtransport von Schlackenstoffen. Nervösität und Stresssymptome lassen bei dieser Tiefenentspannung merklich nach, die Mobilität des Bewegungsapparates steigt. Und während die aromatischen Düfte der Kräuteröle alle Sinne beflügeln, lösen sich langsam die Blockaden der Meridianen. Hot Stone bedeutet : Kraft schöpfen aus der Tiefe des Körpers.

