

## Hot Stone-Massage



Die Hot-Stone Massage ist eine Thermotheapie, eine spezielle Ganzkörper-Massage mit heissen Basalt-Lavasteinen. Die heissen Steine erwärmen lokal in die Tiefe und lösen selbst hartnäckige Schmerzpunkte.

Die wohlige Wärme löst Muskelverspannungen, erhöht die Durchblutung und damit verbunden den Abtransport von Abfallstoffen. Sie wirkt besonders gut bei Stress, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Verdauungsproblemen.

### Wirkungsweise der Hot Stone Massage:

- Tiefenentspannung
- Verminderung von Stress und Nervosität
- Lösen von Verspannungsschmerzen
- Erhöhung der Mobilität des gesamten Bewegungsapparates
- Stärkung des Gewebes und der Gefässe durch Temperaturreize
- Stimulation des Stoffwechsels – Abtransport von Schlackenstoffe
- Vorsorge bei Erkältungskrankheiten
- Förderung von Verdauung und Entgiftung
- Lösen von Energieblockaden in den Meridianen
- Wirksam bei Schlaflosigkeit, Frauenleiden und Kreislaufproblemen

Zusätzlich biete ich Ihnen auch die Hot & Cold Stone Massage an.

Die kalten Marmor Steinen werden als Gegenpol eingesetzt. Warm-Kalt-Reize erzeugen Spannungsverhältnisse im Körper, worauf dieser versucht, die Gegensätze auszugleichen. Ähnlich wie bei den Anwendungen nach Sebastian Kneipp, wird dadurch der Stoffwechsel angeregt und die Gefässe werden trainiert.

