



Hot Stone

Ursprung

Hot Stone ist eine wiederentdeckte, alte asiatische Methode. Bereits 200 Jahre v. Chr. In Ostasien wurden heiße Steine im Gesundheitsbereich eingesetzt. Doch nicht nur in Asien entwickelte sich diese Kunst, sondern auch im gesamten Gebiet rund um Amerika und den Pazifik. Tatsache ist, dass diese uralte Tradition Klarheit und Vitalität für Körper und Geist bringt und harmonisierend wirkt.

Was ist Hot Stone?

Die Hot Stone wird durch Anwendung vulkanischen Lavasteins (Basalt) durchgeführt, welcher in Wasser auf ca. 50°C erwärmt wird. Die schwarzen, glatten Steine besitzen die Fähigkeit, Wärme lange zu speichern und können in verschiedenen Größen am ganzen Körper verwendet werden. Sie werden auf die Energiepunkte entlang der Meridiane des Körpers gelegt und können so bereits vor Beginn der streichenden Massage ihre Wärme tief an die Muskulatur abgeben. Diese Wärme beschleunigt die Blutzirkulation und demzufolge werden die Zellen und das Gewebe vermehrt mit Sauerstoff versorgt. Nach dem Auftragen von warmen Öl wird ein Stein nach dem anderen unter kreisenden und streichenden Bewegungen abgenommen.



Anwendungsbereiche

- Lockern von Verspannungen
- Abbau von Stress und Nervosität
- Lösen von Energieblockaden in den Meridianen
- Erhöhung der Mobilität des gesamten Bewegungsapparates (Wohltat für die Gelenke)
- Stimulation des Stoffwechsels und Abtransport von Schlackenstoffen
- Förderung von Verdauung und Entgiftung
- Schlaflosigkeit, Frauenleiden und Kreislaufprobleme können positiv beeinflusst werden

Wirkungsweise

Das Ergebnis dieser Anwendung ist wundervolle Entspannung, geistige Klarheit und Frische, physisches und seelisches Gleichgewicht, die Aktivierung körpereigener Energiequellen, allgemeines Wohlbefinden sowie ein völlig neues Körpergefühl!

Alternative Methoden unterstützen eine medizinische Behandlung, können oder wollen diese aber nicht ersetzen!