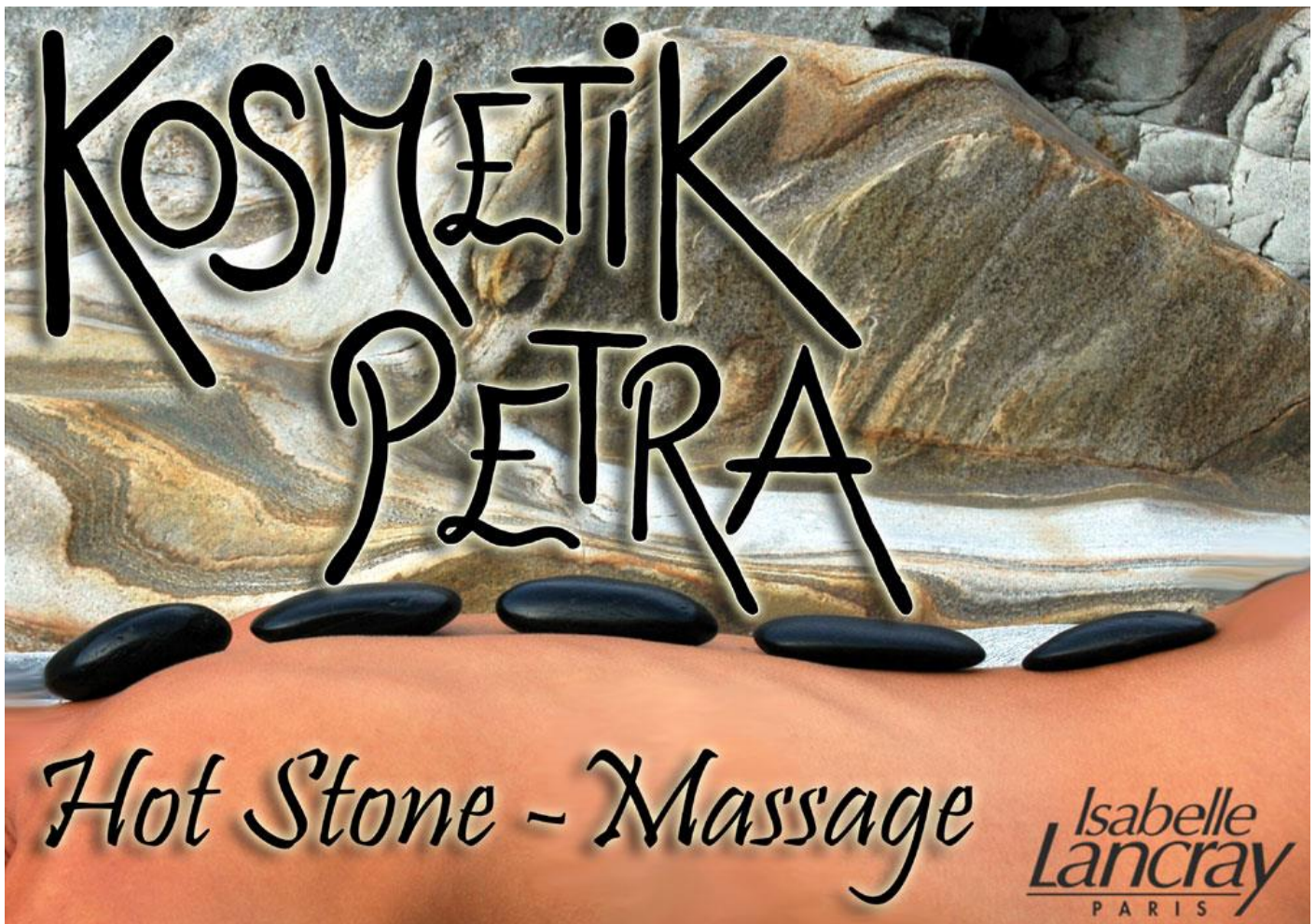


### **Wie das Wissen der Indianer Ihr Wohlbefinden fördern kann.**

Die Hot Stone-Massage ist eine indianische Heilmethode aus Nordamerika, bei der die Kunden mit heißen Lava-Steinen behandelt werden. Diese Massage eignet sich nicht nur bei tiefliegenden Verspannungen, sie fördert zudem das allgemeine Wohlbefinden.

### **Warum Hot Stone-Massage?**

Der Energie-Kreislauf im Körper ist oft gestört – durch Stress, körperliche Beschwerden und psychische Konflikte. Mit harmonisierenden Massagetechniken eignen sich die Steine besonders gut zur Wiederherstellung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele. Durch die starke Wärme, welche die dazu verwendeten Lavasteine entwickeln, wird der Energiekreislauf harmonisiert. Blockaden lösen sich, Energie wird wieder freigesetzt.



### **Wie funktioniert die Hot Stone-Massage?**

Die heißen Lavasteine werden auf den Körper gelegt. In einem ersten Schritt legt die Masseurin Lavasteine auf die Energiezentren des Körpers, also z. B. auf den Bauch oder die Stirn. Durch die Kraft der Steine öffnen sich die sogenannten Chakren (Energiezentren). Anschliessend wird der Körper mit heißen Lavasteinen in verschiedenen Grössen massiert und so tief entspannt. Ein ätherisches Körperöl bietet dabei zusätzliches Wohlbefinden und verstärkt die Wirkung.

### **Und wie wirkt diese Massage?**

Die Hot Stone-Massage regt die Blutzirkulation an, was zu gesteigerter Zellaktivität und somit vermehrtem Sauerstoff- und Nährstoffaustausch führt. Der Körper wird darüber hinaus von Schlacken und Giftstoffen befreit. Der venöse Abfluss wird verstärkt, das Lymphsystem wird aktiviert – eine Wohltat etwa für schwere Beine. Die Hot Stone-Massage wirkt zudem positiv auf die Psyche und sorgt so für körperliche, geistige und seelische Harmonie.

**Sie fühlen sich nach der Hot Stone-Massage wie frisch aufgetankt!**