

## Wellness- und Massagebedarf

Kurzanleitung:

# DIE HOT STONE – MASSAGE



Bei Fragen kontaktieren Sie uns einfach per Email: [allesguteshop@gmx.eu](mailto:allesguteshop@gmx.eu) oder  
telefonisch: +43 676 50 19 720

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und viel Freude beim Arbeiten mit unseren  
Hot & Cold Stones !

Ihr [www.allesguteshop.eu](http://www.allesguteshop.eu) Service – Team

## Einleitung:

Hot Stones: Besonderes Erlebnis für alle Sinne

Die Hot-Stones-Massage ist eine alt-überlieferte Behandlungsmethode, bei der der Körper mit heißen Steinen und warmem Aromaöl sanft massiert wird. Die Hitze der Steine erzeugt Wärme bis in die tieferen Körperzonen und stimuliert die Blutzirkulation.



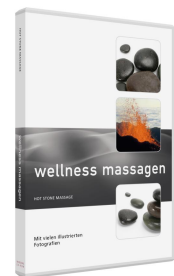
## Wirkungsweise:

Die Wirkung dieser extravaganten Wellness-Anwendung ist enorm: Eine Wiederherstellung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele. Selbst arge Verspannungen werden aufgelöst und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Genau das Richtige für die kalte Jahreszeit!

Der Energiekreislauf im Körper ist oft gestört, etwa durch Stress und körperliche Beschwerden. Die Kombination von warmen Steinen mit harmonisierenden Massagetechniken eignet sich besonders gut zur Wiederherstellung des Gleichgewichts von Körper, Geist und Seele. Durch die Hitze wird der Energiekreislauf harmonisiert. Blockaden lösen sich, Energie wird wieder freigesetzt.

## Allgemeine Hinweise:

Diese Anleitung soll einen ersten Einblick in die Gestaltungsmöglichkeiten geben. Intensive Schulung erfahren Sie beim Studium der **CD-ROM „HOT STONE MASSAGE“** – erhältlich in unserem Shop, oder in einem Seminar unter professioneller Leitung. Jeder Masseur sollte mit Eigenverantwortung handeln und selbst einschätzen, ob sein Wissen für diese Behandlungsform ausreichend ist und er sich die Arbeit am Kunden zutraut. Schließlich wird mit sehr hohen Temperaturen und Hot Stones als Wärmespeicher gearbeitet, keinesfalls darf es zu Verbrennungen kommen.



In diesem Zusammenhang weisen wir darauf hin, dass wir nicht für Schadensfälle haften!

## Grundsätzliches:

Körper und Geist ganzheitlich etwas Gutes tun – das ist das Prinzip der Wellness Massagen. Die Symbiose von Berührung und Wärme sowie die heilsame Wirkung ätherischer Öle regenerieren den Bewegungsapparat und die Psyche.

Durch die Besinnung auf alternative ursprüngliche Behandlungs-möglichkeiten haben die heißen Steine nun auch im Wellness- und Therapiebereich einen festen Platz erobert. Vor Jahren waren sie der Geheimtipp in Hollywood, dem Mekka der Reichen und Schönen.



Jeder, der einige Zeit Berührungserfahrung mit Gefühl für Atmung und Muskeltonus vorweisen kann, wird mit der Zeit eine wirksame Hot Stone Massage ausführen können. Immer natürlich auf eigene Gefahr und Risiko.

Sollten während der Massage Beschwerden auftreten, müssen sich fachlich abgeklärt werden. Generell sollten diese Massagen nicht angewendet werden bei Fieber und Entzündungen, ansteckenden Hautkrankheiten, Herzerkrankungen, schweren Erkrankungen anderer Art, Wunden, psychischen Störungen, nach Operationen und ausgedehnten Krampfadern. Bei Schwangerschaft muss zuerst die ärztliche Zustimmung eingeholt werden. Auch wenn regelmäßig Medikamente genommen werden sollte vorher die ärztliche Meinung eingeholt werden.

## Das Arbeitsmaterial:

### HOT STONES:

Die Hot-Stone-Massage wird mit dunklen Steinen durchgeführt, welche aus den tiefen Erdschichten durch vulkanische Aktivitäten an die Erdoberfläche befördert wurden. Deshalb tragen diese Gesteine unter anderem die Schwingungen von Wärme, Feuer und Neubeginn in sich, und vermögen diese Qualität ausgesprochen gut weiterzugeben.

Steinheilkundig gesehen wirken „schwarze Steine“ auch absorbierend und können überschüssige Spannungen aufnehmen und ableiten. Zudem enthalten die Hot Stones viele Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Eisen und Silicium.

Gute Hot Stones sind dunkel, schwer, haben eine hohe Dichte und sind von einer möglichst porenfreien Beschaffenheit. Sie gewährleisten eine gleichmäßige Wärmeabgabe.

### Erwärmen der Hot Stones in heißem Wasser:

Achten Sie darauf, dass sich eine genaue Temperaturanzeige am Gerät befindet, damit es nicht zu Verbrennungen kommen kann.

In unserer Praxis hat sich dieses Wärmehaltegerät der Firma Bartscher bestens bewährt, weshalb wir es in unseren Shop übernommen haben und hier anbieten.



Unser Hot-Stone-Angebot vom Heim- bis zum Profiset:



Artikelnummer: [Bart-200230](#)

**TIPPS:**

- Nehmen Sie die Steine nicht mit der Hand aus dem heißen Wasser.
- Nehmen Sie immer nur die Steine heraus, die Sie für den nächsten Arbeitsschritt brauchen.
- Wechseln Sie ggf. während der Massage die erkalteten Steine aus, um neue Wärme zuzuführen.
- Prüfen Sie stets die Wärme der Steine, um Hautschäden zu vermeiden.
- Die allgemeine Arbeitsrichtung aller Edelstein Balance Massagen folgt hauptsächlich dem natürlichen Energiefluss des Körpers und der Meridiane, das heißt am Rücken überwiegend nach unten. Dieses hat den Vorteil, dass wir sozusagen erst den „Rücken frei machen“ damit sich dann die Energie wieder harmonisch im Körper verteilt.
- Verwenden Sie hochwertige Öle
- Sollten Steine noch zu heiß sein, können Sie sie am Körper auf ein Handtuch betten.

**Anwendungsbeispiel:****Rückenmassage:**

- Beginnen Sie mit dem Legen der Handsteine, indem Sie diese auf den eingöhlten Rücken parallel der Wirbelsäule vom Steiß hoch zum Nacken, über die Schultern und die Arme in die Hände führen (leicht andrücken, nie pressen!) – gleiten lassen.
- Den großen flachen Stein setzen sie auf das Steißbein und decken diesen mit einem Handtuch zu.
- Nehmen Sie zwei Massagesteine und streichen dreimal vom Haaransatz nach unten – nur soweit Ihre Arme reichen – und lassen Sie die Bewegung rechts und links entlang der Nierengegend zur Körperaußenseite hin auslaufen.
- Streichen Sie nun vom Haaransatz über den Schulterblattrand zur Körperaußenseite. Jeweils dreimal, immer um ein Stück versetzt nach unten.
- Wechseln Sie die Steine nach Bedarf, um immer wieder Wärme zuzuführen.
- Nehmen Sie zwei kleinere Steine, setzen diese rechts und links der Halswirbelsäule an und ziehen Sie sie mit sanftem Zug nach oben bis in die Grübchen am Haaransatz. Wiederholen Sie diesen Griff auch dreimal.
- Beginnen Sie mit zwei neuen Massagesteinen vom Haaransatz über die Schultern zu den Ellbogen zu streichen. Umkreisen Sie die Ellbogen und führen Sie den Stein an der Armunterseite wieder in den Nacken zurück. Dort verweilen Sie einige Sekunden. Wiederholen Sie diesen Griff dreimal.
- Streichen Sie nun ohne Steine mit ihren (warmen) Händen über die Arme bis hin zu dem Handstein und entfernen Sie diesen sanft. Streichen Sie dann nochmals wie zu Beginn rechts und links der Wirbelsäule aus.
- Nehmen Sie nun den großen Stein vom Steißbein und decken Sie den Massagepartner zu. Gönnen Sie ihm einige Zeit der Nachruhe.
- Bieten Sie reichlich Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zu trinken an.



ACHTEN Sie darauf, dass die Steine warm genug (ca. 60 Grad/C), aber nicht heiß sind und der Massagepartner auf keinen Fall friert!

\* \* \*

## Unsere Hot Stone SETs:

### Hot-Stone-Set Home

Dieses Set wurde speziell für die Verwendung zu Hause zusammengestellt. Bestandteil des Sets ist die für den Einsteiger geschriebene Anleitung von Monika Grundmann. So können erste Schritte mit den Hot Stones ohne Vorkenntnisse daheim erlebt werden. Ideal auch als Zusatzumsatz nach einer professionellen Hot Stone Behandlung in der Massagepraxis!



Home-Set

Das Set enthält: 8 Hot Stones - die Lieferung erfolgt in der beliebten blauen Lapis Vitalis-Geschenkschachtel incl. Baumwollbeutel.

### Hot-Stone-Set Basis

Das Set enthält:

- 1 Stein riesig
- 4 Steine extragroß
- 8 Steine groß
- 6 Steine mittel
- 7 Steine klein
- 8 Steine mini - insgesamt 34 Steine.



Basis - Set

### Hot-Stone-Ergänzungs-Set

17 Steine mit Profi-Anleitungsheft

Das Set enthält:

- 4 Steine der Größe 5 - 6 cm - mittel
- 8 Steine der Größe 6 - 7 cm - groß
- 2 Steine der Größe 8 - 9 cm - extragroß
- 3 Steine der Größe ca. > 10 cm - riesig



Ergänzungs - Set

Kostengünstig bieten wir die Kombination Basis + Ergänzungs-Set als **PROFI-SET** an! Gesamt 51 Steine bester Qualität für den professionellen Massagebetrieb.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg – Ihr [www.allesguteshop.eu](http://www.allesguteshop.eu) Service-Team