

## **Workshop Hot-Stone Massage**

Mit Hot Stones massiert zu werden ist eine Wohltat für jede noch so verspannte Stelle am Körper.

Durch die wärmespeichernden Lavasteine, wird eine tiefwirkende Entspannung für Körper und Geist herbeigeführt.

Die Chakren werden stimuliert und das Meridiansystem in Fluss gebracht. Die Massage wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus.

### **Inhalt**

- Ursprung der Hot-Stone Massage
- Steinpflege / Hygiene
- Bedienung / Vorstellung Wärmequelle
- Wirkungsweise der Massage
- Kontraindikationen
- Grundtechniken und Ablauf einer Hot-Stone Massage
- Praktische Ausführung einer Hot-Stone Massage
- Wie kann ich die Hot Stones in andere Massagetechniken einfließen lassen.

Sie erlernen die Anwendung einer Hot-Stone Massage. Sie kennen die positive Auswirkung dieser Massage und deren Einfluss auf Körper und Geist.

### **Voraussetzungen**

Massagekenntnisse von Vorteil

### **Mitbringen**

2 Badetücher, bequeme Kleidung

### **Datum**

Tagesworkshop

Datum siehe Webseite

### **Durchführungsort**

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun