

Workshop Hot-Stone Massage

Bei der Hot-Stone Massage wird durch die wärmespeichernden Lavasteine, 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. Muskelverspannungen lösen sich auf und Stress wird abgebaut.

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

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

Zeit

10:00 – 16:00 Uhr

Preis

CHF 180.-

Durchführungsort

Soul & Bodybalance

Breitenweg 2, 3604 Thun