

# 8114 Hot Stone Massage

Die Hot Stone Massage ist eine wertvolle und wohltuende Behandlung, die Massage, Energetik und die angenehme Wirkung warmer Steine verbindet.

Ziel ist die Entspannung der Muskel durch Wärme.

Bei dieser Massageform wird hauptsächlich mit aufgeheizten Basaltsteinen gearbeitet. Durch die Verwendung von gekühltem Marmor wird die Behandlung um einen Reiz erweitert.

Während der Behandlung kommen die Steine unterschiedlich zur Anwendung. Der Klient legt sich auf einige Steine, andere werden auf den Körper gelegt. Mit weiteren Steinen wird aktiv gearbeitet und der Klient damit massiert.

Hot Stone entfaltet ihre Wirkung durch Massagetechniken, die entspannende Wärme der Steine und den Gegensatz zwischen Wärme und Kälte.

## Die Trainingsziele:

- Einführung in die Welt der Steine
- Handhabung der Steine
- Behandlungsablauf: die einzelnen Schritte
- Thermo-Therapie

## Die Zielgruppe:

- Personen aus Gesundheitsberufen
- Masseurinnen und Masseur
- Energetiker:innen

## Die Voraussetzung:

Anatomische Grundlagen erforderlich

## Mitzubringen:

- ein Leintuch
- zwei Badetücher
- ein Handtuch
- bequeme Kleidung
- Massageöl