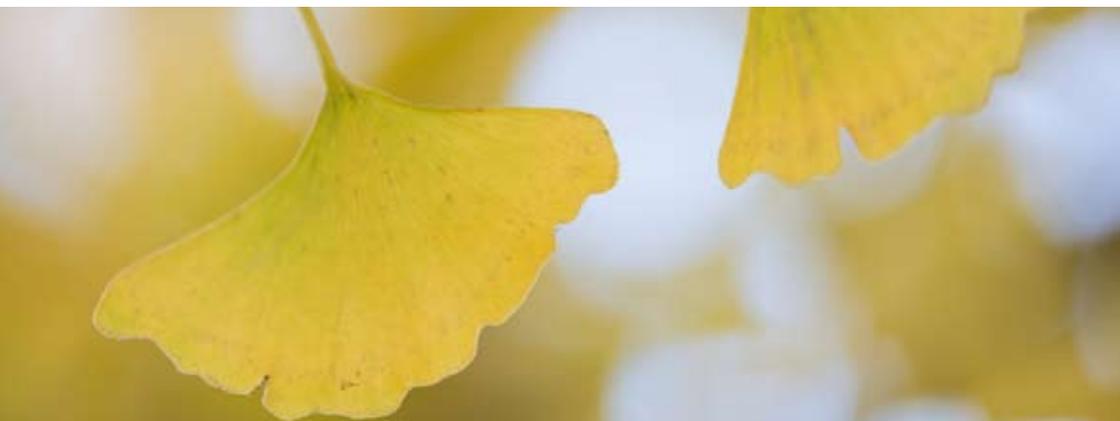


Hot Stone Massage

Wärme, die in die Tiefe geht



Brigitte Burri | 079 646 96 44 | brigitte@moveso.ch | www.moveso.ch
Römerstrasse 32 Solothurn | Schloss Aarhof | Zentrum für Bewegungsmedizin

Hot Stone Massage

Schon seit über 2000 Jahren wird die Hot-Stone-Massage mit warmen Lavasteinen angewendet. Viele Kulturen aus Asien, Nord- und Südamerika nutzten heiße Steine für Rituale und Heilzwecke. Besonders indianische und hawaiianische Schamanen schrieben den Steinen unsichtbare Heilkräfte zu.

Die Hot Stone Massage - auch Warmsteinmassage genannt - ist eine Kombination aus wohltuender Massage mit hochwertigem Öl und der tiefgehender Wirkung erwärmter Massagesteine. In der Regel kommen schwarze Basaltsteine vulkanischen Ursprungs zum Einsatz, die im Wasserbad auf 50 - 60° C erhitzt werden. Die Steine sind flach, oval oder rund und unterschiedlich groß, damit sie sich jeder Körperregion anpassen können.

Die Massage ist besonders geeignet bei Gelenkproblemen, Rückenschmerzen und allen Problemen mit der Muskulatur. Auch Menschen, die unter kalten Händen und Füßen leiden, profitieren von einer Hot Stone Massage.

Ziel der Massage

- müde Muskeln fit & geschmeidig machen
- Schmerzen lindern
- Lymphfluss anregen
- Durchblutung verbessern
- Nervensystem beruhigen
- tiefe Entspannung
- stressbedingte Symptome lindern

