

Was ist Hot Stone Massage?

Hot Stone Massage ist eine alte asiatische Methode der Massage. Die Massage mit erhitzten Steinen lockert Muskeln und deren Verspannungen, sie fördert auf angenehme Weise die Durchblutung und den Wärme- Umsatz des Körpers und beruhigt die Seele. Darüber hinaus kann ein physisches und seelisches Gleichgewicht, allgemeines Wohlbefinden und die Aktivierung körpereigener Energiequellen erreicht werden

Methode

In angenehmer Atmosphäre werden zuerst die warmen Steine auf die entsprechenden Körperbereiche (meistens Rücken und Bauch) aufgelegt. Während der Kunde ruht, nimmt sein Körper die Wärme und Energien der Steine auf.

Dadurch wird der Energiefluss im Körper positiv beeinflusst und eine Entspannung kann einsetzen. Danach erfolgt mit den warmen Steinen und Öl eine Massage der entsprechenden Körperpartien, wodurch Verspannungen und Verhärtungen in der Muskulatur gelockert und gelöst werden. Im Anschluss erfolgt eine Nachruhe, damit der Kunde sich langsam wieder auf „sein Leben“ vorbereiten kann.

Nach einer Hot Stone Massage ist es wichtig für viel Flüssigkeitszufuhr in Form von Wasser oder Tee zu sorgen.

Wirkung der Hot Stone

- Förderung des Stoffwechsels
- Anregung des Zellstoffwechsels
- Anregung des Lymphflusses
- Fördert die Tiefenentspannung
- Förderung der Durchblutung
- Lösen von Muskelverspannungen
- Beruhigende Wirkung bei Stress
- Stärkung des Immunsystems

Wann sollte Hot Stone Massage nicht angewandt werden?

- Fieber
- Infektionskrankheiten
- Taubheitsgefühlen
- Schwangerschaft
- Herzproblemen
- Schlecht eingestellter Diabetes
- Hauterkrankungen
- Krampfadern
- starkes Über- oder Untergewicht
- Kinder unter 10 Jahren
- Autoimmunerkrankungen
- Krebserkrankungen

Preise

Hot- Stone Rückenmassage
30 min 35,-€

Hot- Stone Gesichts- und Nackenmassage
30 min 37,-€

Hot- Stone Gesichts- und Rückenmassage
60 min 70,-€

Große Hot- Stone Massage
Rücken, Gesicht/ Nacken, Beine
90 min 95,-€

Um rechtzeitige Terminvereinbarung
wird gebeten!

Hier finden Sie uns

Goethestraße 6, Reichenbach
ehemaliger Polizeiposten,
neben Evang. Gemeindezentrum,
Parkmöglichkeiten stehen
ausreichend zur Verfügung



Goethestraße 6
76337 Waldbronn
Tel. 07243/67665

www.physio-willhauck.de
info@physio-willhauck.de

Hot Stone Massage



Physiotherapie
Willhauck

Sandra Willhauck
Physiotherapeutin