

Hot Stone Therapie

Massage mit heißen und kalten Steinen

Die Hot Stone Therapie wird heute neu entdeckt, beruht jedoch auf uralten Methoden der Naturvölker, die schon immer erwärmte Steine für ihre Heilarbeit nutzten.

Sie ist eine faszinierende Verbindung von klassischer Körpermassage, Energiearbeit und wohltuender Wechselwirkung heißer und kalter Steine.

Die Anwendung von edlen, temperierten Ölen eröffnet die Massage. Zur Entspannung und Harmonisierung des Energieflusses werden die Steine auf die Chakren = Energiezentren gelegt. Mit den eingeöhlten und warmen Steinen massiert nun der Therapeut den ganzen Körper mit

Harmonie & Wohlbefinden

durch

Stein & Klang

angenehmen Streichungen. Gezielt werden später auch die kühlen Steine eingesetzt.

Wirkungsweise:

Die rund geschliffenen Steine überfluten den ganzen Körper mit behaglicher Wärme. Durch die Wechselwirkung der Heiß-Kalt-Reize werden Durchblutung und Stoffwechsel stark angeregt, und die Muskulatur – gerade bei

verspannten und schmerzenden Körperpartien – tief gelockert.

So wirkt Hot Stone einerseits anregend, andererseits auch ausgleichend und beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Das führt zu neuer Vitalität mit gleichzeitiger Gelassenheit.

Anwendungsform:

Als 60minütige Einzelanwendung innerhalb eines Thermenbesuchs.



Klangmassage

auf der Massageliege mit Gongs und Klangschalen

→ Anwendung ab **sofort** nach Vereinbarung

Hot Stone

Massage mit heißen und kalten Steinen

→ ab **15. Mai 2004** in der Lohengrin Therme

Neue Kurse in

Tai Chi, Tai Chi Dancing, „Beweglich sein“

→ ab **21. April 2004**



www.inbalance-team.de

Zentrum für sanfte Körper- und Wassertherapie
Vorträge • Einzelanwendungen • Seminare • Ausbildung
0921/8710600 • info@inbalance-team.de
Markgrafentallee 44 • 95448 Bayreuth

Die Klangmassage

Sie liegen in Rückenlage geborgen und wohligh warm auf der Klangliege. Ihre gesamte Rückenmuskulatur wird durch die Vibrationen der anklingenden Saiten gelockert. Auf der Vorderseite Ihres Körpers werden neun aufeinander abgestimmte Klangschalen nach einem bestimmten Muster auf bzw. neben Ihrem bekleideten Körper platziert und angeschlagen und durchbluten Muskulatur und Gewebe. Das beruhigende Zusammenspiel des großen Gongs mit Klangschalen, Zimbelen und Glocke schwingt sanft und tief in jede einzelne Körperzelle. Die Vibrationen lösen Stress und Unruhe und schaffen stattdessen Vertrauen, Ordnung und Entspannung.

Wirkungsweise:

Klänge wirken auf körperlicher,

Thomas Hanna

Beweglich sein – ein Leben lang

Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit. Mit einem Übungsprogramm

Thomas Hanna
Beweglich sein – ein Leben lang
200 Seiten, Kösel Verlag,
ISBN 3-466-34240-6

Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit, inkl. Übungsprogramm. Ein Buch, das Antworten auf Fragen gibt, die sich die Experten eben erst zu stellen beginnen ... für Laien wie Fachleute aus dem Gesundheitsbereich eine spannende Lektüre.

mentaler und emotionaler Ebene und haben die Kraft, körpereigene Regelkreisläufe anzustoßen und zu reharmonisieren. Besonders für stressgeplagte Menschen bedeuten die Klänge daher eine Entlastung, Ruhepause und ein Loslassen – Können. Sie fühlen sich nach der Anwendung ausgeglichen und gestärkt, was sich häufig in der Normalisierung des Blutdrucks zeigt. Zusätzlich können sich durch die harmonisierenden Schwingungen, Muskelverspannungen – ganz besonders im Schulter- und Nackenbereich lösen. Kopf-, Rücken- und Gelenkschmerzen werden gemildert.

Anwendungsformen:

Als 30 oder 60minütige Einzelanwendung innerhalb eines Thermenbesuchs.

