

Hot&Cold Stone Massage



Mit warmen und kühlen Steinen rundum entspannt

Warme Natursteine, die über den geölten Körper gleiten, wohltuende Griffe, die Verspannungen besonders im Rücken, den Schultern und im Nacken lösen. Mit warmen und kühlen Steinen massiere ich in einem ausgewogenen Verhältnis. Neben der muskulären Entspannung können die Chakren mit den Steinen und der Wärme harmonisiert und ausgeglichen werden. Die wohltuende Kombination aus Massage, Thermo-therapie und Energiearbeit lässt dich in eine tiefe Entspannung gleiten.

Warum eine Hot&Cold Stone Massage?

- ❖ Die Wärme beruhigt dein Herz, den Kreislauf und dein Wohlbefinden
- ❖ Wärme und Massage regt den Lymphfluss an
- ❖ Muskelverspannungen-und Verhärtungen lösen sich
- ❖ Durch Anwendung der kühlen Steine und dem Kältereiz lassen sich Stoffwechsel und Blutzirkulation anregen (Effekt Wechselduschen)
- ❖ Kopfschmerzen können gelindert werden-die Kälte lässt die Blutgefäße zusammenziehen

