Hot Stone Massage - Jeder kann es lernen

Massageanleitungen für zu Hause

Gefahren bei der Hot Stone Massage

Eine Hot Stone Massage muss mit großer Sorgfalt durchgeführt werden. Die heißen Massagesteine können nämlich insbesondere eine Gefahr für die Haut darstellen. Daher empfiehlt es sich, die Hot Stones in einem Wasserbad bei maximal 55 °C zu erwärmen. "Vor der Verwendung sollte die Temperatur der Massagesteine unbedingt vorsichtig an einer empfindlichen Körperstelle getestet werden", empfiehlt Ronald Lemke, Experte für Massagezubehör. "Lieber mit etwas kühleren Steinen anfangen!" lautet die Devise.

Die Hot Stones Massage richtig ausführen

Die Kombination aus Wärme und Massage macht die Hot Stone Massage zu einer sehr effektiven Wellnessmassage. Wissen über die Anatomie des Menschen und dessen empfindliche Körperregionen ist auf jeden Fall hilfreich. Im privaten Bereich lässt sich die Massage mit viel Gefühl und Einfühlungsvermögen sicher ausführen. Die Gefahr hier etwas falsch zu machen besteht bei nur leichter, gefühlvoller Massage nicht. Generell werden druckvollere, streichende Bewegungen eher in Richtung Herz ausgeführt.

Hot Stone Massage lernen

Das notwendige Wissen zur Ausführung der Massage sollte sich über Bücher und / oder Massagevideos gesammelt werden. Am besten lässt man sich selbst einmal professionell massieren, studiert dann ein Buch oder eine DVD und probiert dann an seinem Partner. Dieser wird sich sicherlich auch mit einer Massage revanchieren.
Professionelle, praktische Massagekurse sind durch Bücher oder Videos nichts zu ersetzen, da der Ausbilder sofort Korrekturen vornehmen kann. Für den privaten Bereich oder zu Beginn der Massageausbildung sind Bücher und Videos aber sehr hilfreich.

Copyright Bild: © Darren Baker - fotolia.com

Pressekontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke
Langenbeckstr. 7
24116 Kiel

https://massage-expert.de
info@trendshed.de

Firmenkontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke
Langenbeckstr. 7
24116 Kiel

https://massage-expert.de
info@trendshed.de

TrendShed, der Experte rund um das Thema Wellness, bietet Informationen und Produkte zu den Themen Gesundheit, Massage, Entspannung, Beauty, Fitness und Meditation. Das Unternehmen steht für fairen Handel, Qualität und Zuverlässigkeit.

Therapeuten und Privatkunden können im Massage-Fachhandel auf www.Massage-Expert.de rund um die Uhr online einkaufen. Bei Massage-Expert wird innerhalb von 24 h versendet, ab 60 Euro versandkostenfrei in Deutschland.
Mit den Massage-Anleitungen erlernen Einsteiger die Grundzüge der Hot Stone Massage, Kräuterstempelmassage, Erotikmassage und viele mehr. Außerdem bietet Massage-Expert Massageöl und alles weitere Massagezubehör.

VitalYou! - gesund und aktiv leben. Das ist das Motto des Portals auf www.vitalyou.de. Nutzer finden wertvolle Informationen und Anleitungen zu den Themen Wellness, Beauty und Meditation. Therapeuten können sich bei VitalYou! präsentieren und potenzielle Kunden informieren.

Anlage: Bild