



## Hot Stones für heiße Massagen

*Entspannende Massage auch für Partner*

Hot Stones Massage hat eine lange Tradition

Intuitiv reiben oder drücken wir Menschen eine schmerzende Stelle und wir spüren die entspannende Wirkung von Wärme. So ist es nicht verwunderlich, dass Hot Stones (heiße Steine) schon von den Urvölkern verwendet wurden, um damit für Linderung zu sorgen. Die Steine wurden in der Sonne erwärmt und so verwendete man vor allem dunkle Steine, die besonders viel Wärme absorbierten und entsprechend wirksamer waren.

Hot Stones Massage kurz erklärt

Heute werden Hot Stones zumeist in Wasserbädern auf ca. 50 bis 55 °C erwärmt. Es werden Steine vulkanischen Ursprungs (meist aus Basalt) verwendet, da diese hitzebeständiger sind und eine hohe Dichte aufweisen, was sich positiv auf deren Wärmespeicherung auswirkt. Die Hot Stones werden während der sogenannten Durchwärmungsphase unterhalb und auf den Massagegast gelegt. Nach etwa 10 Minuten verwendet der Masseur Hot Stones zur Massage des gesamten Körpers. Die Massagesteine geben die Wärme ab und so können Muskeln und Verspannungen besonders effektiv gelockert werden. Die Kombination aus Massage und Wärme erklärt die hohe Beliebtheit der Hot Stone Massage.

Hot Stones Massage Zubehör

Hot Stones haben unterschiedliche Gewichte und Formen, wobei das Gewicht und die Dichte über die Wärmespeicherkapazität entscheiden - abgesehen von der mineralogischen Zusammensetzung natürlich. Die Form und Größe (Gewicht) der Steine entscheidet über deren Verwendungsmöglichkeiten für unterschiedliche Körperzonen.

Mithilfe mit Massageanleitungen auf Video kann das Basiswissen der Hot Stones Massage schnell erlernt werden. Wichtig sind die richtige Auswahl und Erwärmung der Steine sowie das Beherrschen einiger spezieller Massagetechniken. Bei der Partnermassage kommt es vor allem auf Einfühlungsvermögen und Experimentierfreudigkeit an.

Zum Hot Stones Massage Zubehör gehört auch ein Hot Stones Wärmegerät und Massageöl. Bei der Hot Stone Massage wird vor allem Jojobaöl oder Mandelöl verwendet.

Foto © Darren Baker - Fotolia.com

## Pressekontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke  
Langenbeckstr. 7  
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>  
[info@trendshed.de](mailto:info@trendshed.de)

## Firmenkontakt

TrendShed GmbH

Herr Ronald Lemke  
Langenbeckstr. 7  
24116 Kiel

<https://massage-expert.de>  
[info@trendshed.de](mailto: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](http://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](http://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

