



Die Hot Stone Massage ist heiß begehrt

Bei Therapeuten und Privatanwendern hoch beliebt

Die Hot Stone Massage hat eine lange Tradition

Wenn wir Menschen Schmerzen haben, reiben wir intuitiv diese Stelle. Bei Verspannungen wärmen wir die entsprechenden Körperzonen. Dieses natürliche Verhalten wird es schon immer bei den Menschen gegeben haben. Nachweislich hat die Hot Stone Massage eine Tradition von über 3.000 Jahren. Einer bestimmten Kultur ist der Ursprung der Hot Stone Massage allerdings nicht zuzuordnen, was häufig behauptet wird. Heute hat sie sich als feste Größe unter den Wellnessanwendungen, die hauptsächlich der Entspannung dienen, etabliert.

Hot Stone Massage kurz erklärt

Bei der Hot Stone Massage werden in einem Wasserbad Steine vulkanischen Ursprungs (meist aus Basalt) auf ca. 50 bis 55 °C erwärmt. Diese sogenannten Hot Stones werden während der Durchwärmungsphase unter und auf die Person gelegt. Nach ca. 10 Minuten verwendet der Masseur weitere Hot Stones zur Massage des Körpers. Die Steine haben unterschiedliche Gewichte und Formen, wobei vor allem das Gewicht und die Dichte über die Wärmespeicherkapazität entscheiden. Mit Hilfe der Wärme können die Muskeln besonders effektiv gelockert und massiert werden. Die wohltuende Kombination aus Wärme und Massage erklärt die Beliebtheit der Hot Stone Massage.

Massageanleitung auf Video für zu Hause

Eine Massageanleitung auf Video kann einen professionellen Massagekurs natürlich nicht ersetzen. Die Grundzüge der Hot Stone Massage lassen sich aber sehr wohl damit erlernen - auch ohne Vorkenntnisse. So können auch Privatanwender mit einem schmalen Portemonnaie in den Genuss einer Hot Stone Massage kommen. Besonders beliebt sind die Schulungsvideos bei Paaren, die sich nach dem gemeinsamen Studium gegenseitig verwöhnen können. Gute DVDs werden aktuell für weniger als 15 EUR angeboten. Ein Fachhändler bietet sogar Downloads an, mit denen man z. B. gezielt lediglich die Rückenmassage erlernen kann und somit weiteres Geld spart.

Bild-Copyright: © pressmaster - fotolia.com

Pressekontakt

TrendShed

Herr Ronald Lemke
Lärchenweg 1
24214 Lindau

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

Firmenkontakt

TrendShed

Herr Ronald Lemke
Lärchenweg 1
24214 Lindau

<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

