

Die Warmsteinmassage (Hot Stone Massage) ist eine gute Möglichkeit, unter Zuhilfenahme von aufgeheizten Steinen, meist aus besonders ausgesuchtem Material das auf dem Körper aufgelegt wird. Es gibt auch die Möglichkeit einen geeigneten Stein direkt für die Stone-Ölmassage zu verwenden.

Die Steine werden dazu in einem Wasserbad auf eine Temperatur von ca.55°C erwärmt. Ziel ist die Entspannung der Muskeln durch Wärme.

In Asien war das Auflegen von warmen Steinen bereits vor der Besiedelung der Polynesischen Länder bekannt, generell wird der Beginn dieser Methode dem örtlichen Heilwesen bzw. dem Schamanismus zugeschrieben.

Der Begriff La-Stone bedeutet Lava-Steine und geht auf die Verwendung vulkanischen Gesteins in Hawaii zurück. Das „La“ in der Bezeichnung La-Stone deckt sich auch mit dem tibetanischen Wort für Lebensenergie, worauf dieses Wort ebenfalls zurückgeführt wird.

Ich arbeite mit besonderen Lavasteinen aus La Palma, welche durch Ihre dunkle Farbe und Energie als Besonderheit gelten.

Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, welche nach Bedarf und Anliegen ausgesucht werden.