

# Hot Stones Basaltstein

Art.-Nr. 50 11 894

## BEDIENUNGSANLEITUNG

Wir alle lieben es, verwöhnt zu werden.

Entspannen Sie sich und genießen Sie eine Körpermassage mit »Hot Stones Basaltstein«. Legen Sie sich bequem zurück und lassen Sie sich von einem guten Freund oder von Ihrem Partner mit einer »Hot Stones Basaltstein«-Massage verwöhnen. Vergessen Sie jedoch auf keinen Fall, diesen Gefallen auch zu erwidern.

Massagetherapie mit Basaltsteinen stammt aus einer Zeit vor 5.000 Jahren von Indischen und Asiatischen Kulturen. Die uralte Indische Tradition des Ayurveda spricht von einer universellen Lebensquelle. Prana, die universelle Lebensenergie, wird durch die Massage mit heißen und kalten Steinen verstärkt. Yogis benutzen Atemtechnik, Meditation, Training und Massage, um Heilprozesse und Langlebigkeit zu fördern. Sie benutzen nicht nur ihre Hände zur Beeinflussung und Heilung, sondern verwenden von Mutter Erde zur Verfügung gestellte »Werkzeuge«, wie z.B. Kräuter, Blumen, Kristalle und Steine. Heilkundige benutzen glattes Felsgestein aus Flussbetten und erwärmen dieses entweder in heißer Kohle oder heißem Wasser. Indem sie die heißen Steine auf den Körper legen und diese entlang der Energiezentren des Körpers anordnen, glauben sie den Heilprozess positiv zu beeinflussen. Profitieren auch Sie jetzt von diesem uralten Wissen der Naturvölker.

Die Massagetherapie mit Basaltstein wird verwendet, um körperliches Unbehagen zu lindern und das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Eine äußerst entspannende Massage verbindet die Verwendung der heißen Steine mit ätherischen Ölen, die leicht und gleichmäßig über den ganzen Körper einmassiert werden. Die Wärme der Steine dringt in die Muskelpartien ein und lockert die Verspannungen. Die kalten Steine mildern Entzündungen. Durch wechselweise Anwendung von heißen und kalten Steinen wird die Blutzirkulation optimal

angeregt. Dadurch werden auch die Selbstheilungsprozesse des Körpers nachhaltig begünstigt.

Chronische und akute Alltagsprobleme können so in weitreichendem Maße gelindert werden.

Die Vorteile der Wechselanwendung von Heiß und Kalt sind allseits bekannt. Sie wird allgemein als Standardanwendung zur Heilung bei verletzten Muskelpartien und Gelenken anerkannt. Der Blutfluss wird angeregt, das Ansammeln von Blutgerinnseln in den verletzten Bereichen wird verhindert und giftige Schadstoffe der Verletzung werden ausgeschwemmt und abgeführt.

Heiße Steine entziehen dem Körper Muskelschmerzen und Unbehagen, und das auf gänzlich unterschiedliche Weise wie Therapien mit Eis oder Hei ßpflastern. Haut und Muskeln nehmen das Gewicht der Steine sofort an, so dass diese Therapie einen komplett unterschiedlichen Effekt zu einer »normalen« Heiß-/Kalt-Therapie erzeugt. Manche Patienten erleben einen weitaus größeren Heilungseffekt, als man bei einer solch einfachen Behandlungsmethode erwarten könnte.

Eine Massagetherapie mit Basaltsteinen entspannt und erfrischt zugleich.

Personen, die sich von einer Massage mit heißem Basaltstein verwöhnen lassen, werden eine Besserung bzw. Linderung folgender Symptome erfahren:

- Muskelschmerzen, Kopfschmerzen, Verrenkungen, Verspannungen
- Rückenschmerzen
- Verbesserung der Blutzirkulation
- Stress, Unruhe und Angespanntheit
- Rheumatische und arthritische Schmerzinderung
- Fibromyalgie
- Depression
- Schlaflosigkeit

**Weltbild**

## Anwendung

Legen Sie sämtliche Steine in einen Topf mit heißem Wasser. Bringen Sie das Wasser zum kochen und nehmen Sie den Topf dann vom Herd. Leeren Sie das heiße Wasser langsam in ein Waschbecken, legen Sie danach die heißen Steine auf ein Handtuch und trocknen Sie diese mit dem Handtuch ab. Prüfen Sie die Temperatur, indem Sie jeden Stein vorsichtig berühren. Wenn sich die Steine handwarm anfühlen (nicht heiß), gehen Sie wie folgt vor:

### Rücken

Legen Sie die Steine in gleichmäßigen Abständen entlang des Rückgrats aus. Dies ist das Energiezentrum des Körpers und ein gleichmäßiges Auslegen in dieser Region stärkt den Energiefluss durch den Körper. Dies lindert nicht nur Rückenschmerzen, sondern fördert auch das allgemeine Wohlbefinden.

### Schultern

Legen Sie die Steine auf Schultern und Nacken, um Schmerzen und Ermüdung an Muskelpartien zu lindern.

### Arme

Legen Sie die Steine entlang der Arme und in die Handflächen. Dies lindert Versteifungen und unterstützt den positiven Energiefluss.

## Kundenservice

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice:

Verlagsgruppe Weltbild GmbH  
Steinerne Furt  
86167 Augsburg

Telefon: 0180 - 53 54 327

(14 Cent/Min, Festnetz; max. 42 Cent/Min, Mobilfunk)

E-Mail: [info@weltbild.de](mailto:info@weltbild.de)

## Füße

Legen Sie kleinere Steine zwischen die Zehen. Füße sind sehr feinfühligere Energieträger und eine Massage kann Vorteile für den ganzen Körper hervorrufen, sowie ein allgemeines Beruhigungsgefühl.

## Steine auslegen

Größte Effektivität erzielen Sie durch Auslegen der warmen Steine entlang strategisch wichtiger Körperteile – Rücken, Beine, Handflächen, Füße, Nacken und Schultern.

## Behandlung mit ätherischen Ölen

Warme, ätherische Öle können in Verbindung mit der Anwendung mit warmen Steinen verwendet werden, um schmerzende Körperteile zu massieren. Massieren Sie bei Verwendung der Steine stets vorsichtig – nur leichten Druck ausüben und langsam massieren.

## Therapie mit heißen und kalten Steinen

Sie können die Behandlung mit heißen und kalten Steinen abwechseln oder auch nur heiße oder kalte Steine verwenden. Die kalten Steine legen Sie zusammen mit Eisstücken in eine Plastiktasche oder legen die Steine zuerst in den Gefrierschrank, bis diese handkalt sind.

**Und das Wichtigste: Entspannen Sie sich und genießen Sie die Massage.**