

Weltbild



BEDIENUNGSANLEITUNG

Hot Stones im Stoffbeutel

Art.-Nr. 54 86 724

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf dieses Produkts entschieden haben. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und bewahren Sie die Anleitung für späteres Nachschlagen sicher auf.

Wir alle lieben es, verwöhnt zu werden. Entspannen Sie sich und genießen Sie die wohltuende Wärme, die Ihre Muskeln entspannt mit »Hot Rocks«.

Legen Sie sich bequem zurück und lassen Sie sich von einem guten Freund/einer guten Freundin oder von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit einer »Hot Rocks«-Massage verwöhnen. Vergessen Sie jedoch auf keinen Fall, diesen Gefallen auch zu erwidern.

Die Massagetherapie mit Basalstein 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 diese entweder in heißer Kohle oder heißem Wasser. Indem sie die heißen Steine auf den Körper legen und diese entlang der Energiezentren des Körpers anordnen, wird angenommen, dass dies den Heilprozess positiv beeinflusst. Profitieren auch Sie jetzt von diesem uralten Wissen der Naturvölker.

Die Massagetherapie mit Basalstein wird verwendet, um körperliches Unbehagen zu lindern und das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. Eine äußerst entspannende Massage verbindet die Verwendung der »Hot Rocks« 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 angeregt und dadurch die Selbstheilungsprozesse des Körpers 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 kalten und heißen Pflastern oder Eis. 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 Basalstein entspannt und erfrischt zugleich.

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

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

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:

Achtung: sehr behutsam vorgehen – Verbrennungsgefahr!

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 kann nicht nur Rückenschmerzen lindern, sondern kann auch das allgemeine Wohlbefinden fördern.

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 kann Versteifungen lindern und den positiven Energiefluss unterstützen.

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 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.

»Hot Rocks Massage« wird in anderen Teilen der Welt bereits seit über 2000 Jahren praktiziert und entwickelt sich jetzt auch hierzulande zum absoluten Trend! Diese wundervoll entspannende, tiefe Massagetechnik erfreut sich nicht zuletzt wegen seiner unglaublich wohltuenden und heilsamen Auswirkungen einer rasant zunehmenden Beliebtheit.

Spezielles Basalt-Vulkangestein wird in einem extra dafür hergestellten Erhitzer auf die richtige Temperatur gebracht. Die Steine werden auf einem sicheren, effektiven Temperaturlevel gehalten. Die Hot Rocks Massage wird auf drei Stufen durchgeführt. Während der Behandlung werden Sie von Wärme und Wohlgefühl umflossen, was es dem Therapeuten erlaubt, die Massage ohne zusätzliche Anstrengung viel tiefer und intensiver durchzuführen. Die Energien aus den Steinen begünstigen einen meditativen und ruhigen Gemütszustand und helfen Ihnen dabei, sich zu entspannen. Dies fördert und hilft den Heilwirkungen auch noch lange, nachdem die Massage schon vorbei ist.