

## Hot-Stone-Rücken-Massage

### Kursbeschreibung

Schon seit über 2000 Jahren wird die **Hot-Stone-Massage** angewendet. Die Wurzeln finden wir an verschiedenen Orten auf dieser Welt wie beispielsweise auf Hawaii bei den Urvölkern, in Nordamerika bei den Schamanen.

Die **Hot-Stone-Massage** ist eine sehr wirkungsvolle Methode, zur Steigerung des eigenen Wohlbefindens. Dabei handelt es sich um eine geniale Verbindung zwischen Klassischer Massage, Energiearbeit, warmen Steinen, sowie der Wirkung von ätherischen Ölen. Sie dringt tief ins Gewebe ein, löst körperliche und seelische Verspannungen und Blockaden. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, Körper, Geist und Seele anzusprechen und ins Gleichgewicht zu bringen.



### Kursinhalt:

- Kurze Einführung
- Handhabung der verschiedenen Steine
- Intensives Üben mit den Hot Stones am Rücken  
Verschiedene Anwendungstechniken
- Kombinationsmöglichkeiten mit der Klassischen Massage
- Nach einer kurzen Gewöhnungszeit kann die Massage mit den Hot Stones später selbständig an Armen und Beinen durchgeführt werden

(Mitbringen: 2 grosse, 2 kleine Frotteetücher)

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in klassischer Massage sind nicht zwingend, jedoch von grossem Vorteil.

**Kursleitung:** Karin von Ballmoos

**Ort:** Massagefachschule Wellness, Lentulusstrasse 72, 3007 Bern

**Kursdauer:** 1 Abendkurs, von 18.30.h bis 22.00h

**Kurskosten:** Fr. 150.- (inklusive Skript)

---

**Anmeldung:** Telephonisch ab sofort (max. 4 Teilnehmer)

**Massagefachschule WELLNESS**

Lentulusstrasse 72, 3007 Bern

**Tel.: 079 / 255 75 55**

(10.00 h – 17.00 h)