

# Hot-Stone-Ausbildung



## Kursinhalt:

- Theorie zur Hot Stone Massage
- Kontraindikationen
- Wirkung der Massage
- Erhitzen und Reinigung der Hot Stones
- Massagetechnik und Massageaufbau mit den erwärmten Steinen
- massiert wird an den Beinen, am Rücken, am Bauch, am Brustansatz und an den Armen,
- die komplette Hot Stone Massage für 60 Minuten Massagedauer wird erlernt
- Besonderheiten, die die Hot Stone Massage zu etwas ganz besonderem macht

Die Ausbildung ist intensiv mit wenig Pausen!! Bei uns lernen Sie schnell, effektiv und sehr praxisbezogen.

Hot Stone Massage bedeutet für Ihren Kunden eine gut geschulte Massagetechnik, eine schöne, fließende vor allem harmonische Massage über die Kraft der heißen Steine.

Hot-Stone Massage bedeutet für uns, massieren mit heißen Steinen in dem der Kunde kaum bemerkt, dass ein Stein verwendet wird.

Vor allem lernen Sie die Hot-Stone Massage ohne Unterbrechung, auch beim Austauschen der Steine fließend zu massieren. Das ist der Unterschied zu vielen anderen Hot Stone Massagen.

## Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Ausbildung der Hot Stone Technik eignet sich sehr gut für bereits erfahrene Therapeuten und Wellness Massage Einsteiger.

Der Ursprung zur Therapie mit heißen Steinen ist in Asien verwurzelt und wurde einst von Schamanen als Wärmeträger am Mensch eingesetzt. Die Massage mit heißen Steinen entspricht der Neuzeit.

## Wirkungsweise von Hot Stone Massagen:

- Lösen von Muskelverspannungen
- Tiefenentspannung
- Verbesserung der Durchblutung und des Gewebestoffwechsels
- Anregung des Lymphflusses
- Abtransports von Schlackenstoffen
- Einsetzbar bei Gelenkproblemen, Rückenschmerzen und Muskelkater
- Beruhigende Wirkung bei Stress
- Linderung bei stressbedingten Spannungszuständen
- Stärkung des Immunsystems

## Die Massage:

Die Hot-Stone Massage harmonisiert den Körper .

Sie kann druckvoll, leicht oder entspannend ausgeführt werden.

Die Massagetechnik die im Seminar mit erwärmten Basaltsteinen erlernt wird, erfordert nach der Ausbildung noch etwas Training und lässt sich schnell dem Massageangebot erweitern.

Mit der Hot Stone Massage erweitern Sie ihr vorhandenes Wissen an Massagetechniken und bieten Ihren Kunden eine neue, aufregende Behandlung.

## **Kursleiterin Sabine Steenbuck**

Sabine Steenbuck ist ausgebildete Ayurveda-Gesundheitsberaterin, Erzieherin und bietet verschiedenen Massagen in der eigener Praxis in Bad Meinberg an. Durch mehrere Indienaufenthalte inspiriert, absolvierte sie intensive Ayurveda-Ausbildungen in Indien und Deutschland. 2007 lernte sie die Hot Stone Massage und bietet seitdem diese Massage an. Seit 2009 bildet sie Hot Stone Masseur aus. Neben der Praxisarbeit als Ayurveda-Gesundheitsberaterin, ist sie verstärkt in der Ausbildung tätig. Durch langjährige pädagogische Tätigkeit bringt sie im Bereich des Lehrens einen fundierten Erfahrungsschatz mit. Wichtig ist ihr, in kleinen Gruppen die Massage und das Wissen darüber weiterzugeben, um ganz individuell und gezielt auf den einzelnen eingehen zu können.

## **Hot Stone Massage Ausbildung**

### **Wann:**

**01.-02. Juli**

**von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

**18.-19. November**

**von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

### **Wo:**

**Oase**

**Parkstr. 19**

**32805 Bad Meinberg**



**Kosten: 330 €**

**Nach der Ausbildung, sind Sie befähigt selbst Hot Stone Massagen anzubieten.**

### **Unterlagen:**

detaillierte Unterlagen über die Massage,  
Grundlagen und Teilnahmezertifikat

### **Kontakt:**

**Oase**

**Parkstr. 19**

**32805 Bad Meinberg**

**Tel: 0176/62632930**

**[www.yoga-ayurveda.one](http://www.yoga-ayurveda.one)**

**[info@yoga-ayurveda.one](mailto:info@yoga-ayurveda.one)**

### **Anmeldung:**

Verbindlich melden Sie sich mit einer Anzahlung von 100 € auf folgendes Konto an:  
Sabine Steenbuck Knr: 302 710 000, BLZ: 600 901 00 IBAN DE 66600901 000302710000  
Volksbank Stuttgart

**Bitte geben Sie für die Überweisung Ihren Namen und als Betreff Hot Stone Massage Ausbildung mit dem Datum an.**