

## **Wellness-Therapien**

### **Hot-Stone-Massage**

Sie hat verschiedene Wirkungsmöglichkeiten wie z.B. Energiestimulation via Meridiansystem oder die Chakrenstimulation, aber auch gezieltes Einwirken um verspannte Muskeln zu lösen und zu therapieren sowie um ein Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele zu bringen, da eine tiefe Entspannung garantiert ist. Durch das Auflegen der warmen Steine und das Massieren und dem Entlanggleiten auf den Muskeln und Meridianen, breitet sich im ganzen Körper eine wohlige Wärme aus, die zur Tiefenentspannung führt.

### **Kräuterstempel-Massage**

Eine Massage, die eine tiefe Entspannung garantiert, da sich durch die Wärme die Hautporen öffnen, können die ätherischen Öle in tiefere Schichten vordringen. Durch den Duft der warmen Kräuterstempeln, den ätherischen Ölen und den Streichungen der Meridiane ist die Entspannung garantiert. Durch die Erhöhung der Durchblutung, der Verstärkung des Lymphflusses, sowie der Erhöhung des Gewebestoffwechsels wird der Abtransport von Verschlackungen verstärkt, dadurch können sich Muskelverspannungen lösen, und es kann die Linderung bei Muskelkater, rheumatischen Gelenkproblemen und Rückenschmerzen bewirken. Zugleich wird die Zellneubildung angeregt. Entspannende und zugleich stärkende Wirkung bei Stress und Linderung von stressbedingten Spannungszuständen und deren Auswirkungen (z.B. Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsproblemen, Stärkung des Immunsystems und aufbauende Wirkung bei Erschöpfungszuständen.