

# 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 Körperhaltung während der Massage
- die komplette Hot Stone Massage für 60 Minuten Massagedauer wird erlernt
- Besonderheiten, die die Hot Stone Massage zu etwas ganz besonderem macht



## Welche Ziele werden bei diesem Seminar verfolgt?

Die Praxis steht im Vordergrund es wird viel massiert, damit der Teilnehmer vielfältige Erfahrung mit den Hot Stones sammeln kann. Es werden viele Techniken erlernt, so dass der Teilnehmer mit einem großen Repertoire an Massagetechniken aus dem Seminar herausgeht und 1 Std. – 90 Min. mit der Hot Stone Massage ausfüllen kann.

Es werden wertvolle Tipps aus der Praxis mit an die Hand gegeben, um das Massieren mit den Steinen zu erleichtern und dem Kunden eine besondere Massageerfahrung zu ermöglichen. Die Ausbildung ist intensiv mit wenig Pausen!! Bei uns lernen Sie schnell, effektiv und sehr praxisbezogen.

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

## 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:

Der Ursprung zur Therapie mit heißen Steinen ist in Asien verwurzelt und wurde einst von Schamanen als Wärmeträger am Mensch eingesetzt. 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, besondere Behandlung.

## Die Hot Stone Massage Ausbildung findet in kleinen Gruppen statt

Das Seminar findet mit maximal 10 TeilnehmerInnen statt. Fr. Steenbuck ist es wichtig in kleinen Gruppen die Ausbildung weiter zu geben um auf jeden individuell eingehen zu können. Das Seminar eignet sich sehr gut für bereits erfahrene Therapeuten und Wellness Massage Einsteiger. Es wird viel praktiziert, so dass sich jeder den Ablauf der Massage und die ayurvedischen Techniken gut verinnerlichen kann.

### 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 Masseure 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.



### Feedback von KursteilnehmerInnen:

#### **fundiertes Seminar**

ich danke dir für die tolle Hot Stone Massage Ausbildung. Theorie und Praxis haben mich sicher befähigt, nun selbst damit arbeiten zu können. Ich biete nun auch selbst in meiner eigenen Praxis die Hot Stone Massage an. Es macht viel Freude und kommt auch gut an.

*Isabell aus Remseck*

#### **vielen Dank**

Ich habe an diesem Wochenendkurs viel über die Hot Stone Massage gelernt. Super rübergebracht, viel Zeit für Fragen und Gruppenwünsche und ganz klar auch von jemanden, der da wirklich Ahnung hat. Ich habe mich in der Gruppe richtig wohl gefühlt, viel Freude gehabt und mich dazu noch gut entspannen können.

*Khalet aus Bietigheim*

## Hot Stone Massage Ausbildung

#### **Wann:**

**13.-14. September 24**

#### **Wo:**

**Oase, Parkstr. 19, 32805 Bad Meinberg**

#### **Kosten:**

**300 € Frühbucherrabatt, ab 01.08. 330 €**

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

#### **Unterlagen:**

detaillierte Unterlagen über die Massage, Grundlagen und Teilnahmezertifikat

#### **Kontakt:**

Oase, Sabine Steenbuck, 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 IBAN DE31 6009 0100 0782 1400 17, Volksbank Stuttgart

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