

Hot Stone-Massage

Intensiv-Seminar



Über mich

Nach meinem Lehramtsstudium (Deutsch/Englisch) mit dem Abschluss in 2012 hat es mich über das Lehren hinaus in den Gesundheits-/Wellnessbereich gezogen. Seit März 2023 bin ich die Inhaberin der Wellnessoase Heidorn und gebe mit meinem Team leidenschaftlich gerne Massagen. Zeitgleich ist mein Herzensprojekt verschiedene Intensiv-Seminare zu geben. Mein Ziel ist es, in kleinen Gruppen, intensiv auszubilden, sodass du nach dem Tag das Gefühl hast, mit deinem neuen Wissen starten zu können. Dabei ist ein herzlicher, wertschätzender und praxisorientierter Rahmen garantiert.

Die Inhalte des Seminars

Die Hot Stone-Massage

Die wundervolle Tradition der Hot Stone-Massage ist über 2000 Jahre alt und wurde seither z.B. im asiatischen und hawaiianischen Raum für Heilzwecke eingesetzt. Bei dieser Massageart wird der Körper mit warmen Massageöl und klassischen Massagegriffen massiert. Zum Einsatz kommen, die auf auf ca. 60 Grad erhitzten, Basaltsteine. Der ganze Körper wird mit diesen herrlich warmen Basaltsteinen massiert, was gleichzeitig Balsam für den Körper und die Seele ist.

Eine Hot Stone-Massage kann Folgendes bewirken:

- Tiefenentspannung
- Verbesserte Sauerstoffversorgung der Zellen
- Harmonisierung des Energieflusses
- Lockerung der Muskulatur
- Anregung des Lymphflusses
- Verbesserte Durchblutung im Gewebe

Inhalte des Seminars

Wir arbeiten praxisorientiert mit dem Ziel, diese tolle Massage zu fühlen und zu geben.

- Kurzer historischer Abriss
- Basismethoden mit den Steinen
- Demonstrationen der einzelnen Körperpartien mit anschließender Praxisübung
- Materialkunde
- Durchgängiges Feedback und individuelle praktische Handhabung der Steine
- Einblicke in die Selbstständigkeit
- Raum für Fragen

Organisatorisches

Dauer: 10 – ca. 18 Uhr

Wichtig: Es sind keine Vorkenntnisse notwendig

Ort: Oase der Gesundheit, Sylvia Heidorn, Ludwig-Rosenberg-Ring 29,

21031 Hamburg

Energieaustausch: 149 €

Abschluss mit einem schicken Zertifikat

Anmeldung oder Informationen

Wellnessoase Heidorn	Mobil	Email
Sylvia Heidorn		
www.wellnessheidorn.de	0163-740 37 44	wellnessheidorn@gmail.com