



Hotstone massage

Hotstone massage (hete stenen massage) kent veel vormen en toepassingsmogelijkheden. Het is geen massage die op zich zelf staat, maar meer een toevoeging aan andere massages of behandelingen. De hotstone massage is dus heel goed uit te breiden met een sport- of ontspanningsmassage.

Positieve werking van hotstone massage

De mix van massage, warmte en aroma's zorgt voor een zalig gevoel van ontspanning. Bovendien beweert men, dat de massage veel effectiever inwerkt op fysieke en psychologische problemen, als die gepaard gaat met warmte.

Een hotstone massage is geschikt voor:

- Spierpijn: rug-, nek-, schouder- en andere vormen van spierpijn
- Gewrichtspijn
- Zenuwpijn
- Slechte doorbloeding
- Vermoeidheid
- Gevoel van verzwaktheid
- Stress

Een hotstone massage zou inspelen op deze ongemakken doordat het:

- dieper liggende spieren bereikt
- blokkades in spierweefsel oplost
- een ontgiftende werking heeft
- afvalstoffen afvoert
- de orgaanfuncties stimuleert
- bloed- en lymfestromen stimuleert
- het lichaam in balans brengt
- voor een betere doorbloeding zorgt
- stress en spanningen vermindert
- het lichaam aanzet tot zelfherstel