

«Früher wollte ich meine Freiheit und er war eifersüchtig – heute ist es umgekehrt» ▶20

Brief-Post folgt als E-Mail in die Ferien ▶21

# Hot Stone

## Darum geht es

Die Hot-Stone-Behandlung ist eine **indianische Heilmethode aus Mexiko**. Wie es der Name schon andeutet, werden **heisse Lavasteine auf den Körper** gelegt.

Die schwarzen, glatten Lavasteine haben verschiedene körpergeformte Grössen – vom Kieselsteinchen, das zwischen die Zehen geklemmt wird bis zum ca. 30 cm grossen flachen Stein, der seinen Platz auf dem Bauch hat. Neben den heissen Steinen werden im Verlauf der Behandlung auch **kleine Edelsteine auf die fünf Chakren, die Energiepunkte im Körper, gelegt**.

Der Einsatz der Steine, gekoppelt mit sanften Massagebewegungen, soll Blockaden lösen. **Das Lymphsystem wird aktiviert und setzt Energien frei**. Die Behandlung hat eine lang anhaltende entspannende Wirkung. Der beste Zeitpunkt für eine Hot-Stone-Massage ist der Nachmittag oder der Abend. Denn nach der Massage ist weiteres Ruhen angesagt.

## So war es

Hot-Stone-Therapien sind ein Renner in Wellnesshotels. Aber immer mehr Kosmetikinstitute und Massagestudios bieten die entspannende Behandlung an. **Die Ausführung der Massage variiert**. Erst seit kurzem bietet das Institut Clarins in Zürich (sowie Luzern und Oberrieden) die Hot-Stone-Therapie an.

Nur mit einem Slip bekleidet, liege ich auf dem Bauch auf dem Massage-tisch und die Therapeutin legt mir nacheinander angenehm warme Steine auf den Rücken. **Bereits nach fünf Minuten bin ich völlig entspannt** und geniesse die Wärme, die von den Steinen ausgeht. Eine Kombination aus verschiedenen ätherischen

# MASSAGEN

TEIL 2

**Aus Kalifornien und Mexiko kommen zwei Massagen, die auch in der Schweiz immer populärer werden. Die Esalen-Methode ist eine moderne Kombination verschiedener Therapien, die im Westen der USA erfunden wurden. Die Hot-Stone-Massage ist eine alte Heilmethode der Indianer Mexikos, die auf die Heilkraft warmer Steine setzt.**

Ölen wird sanft aufgetragen.

Die Therapeutin nimmt aus einem heissen Behälter einen Stein und **massiert mit kreisenden, 8-förmigen Bewegungen** meine Handflächen. Nach einer Weile legt sie den Stein in meine Hand und behandelt meine Füsse, Arme, den Rücken und Nacken.

Gegen Schluss liege ich auf dem Rücken und meine **Augen und mein Oberkörper sind mit schwarzen Steinen bedeckt**. Immer wieder «schweben» ich weg und höre nicht einmal mehr den Baulärm.

Mein Fazit: Die Hot-Stone-Therapie ist eine absolute Wohltat für Körper und Geist.

LEILA BONOMO

### Hot-Stone-Massagen

▶ Institut Clarins, Rennweg 35, Zürich, Tel. 044 222 12 85.  
90-minütige Hot-Stone-Therapie: 135 Franken

▶ Weitere Clarins-Institute in Luzern und Oberrieden ZH.

▶ Hot-Stone-Massagen werden im Weiteren auch im M-Fitnesspark Regensdorf ZH oder bei Hot Stone Massage in Uster ZH angeboten.



Warme Steine, verbunden mit einer sanften Massage, machen die Hot-Stone-Therapie aus.