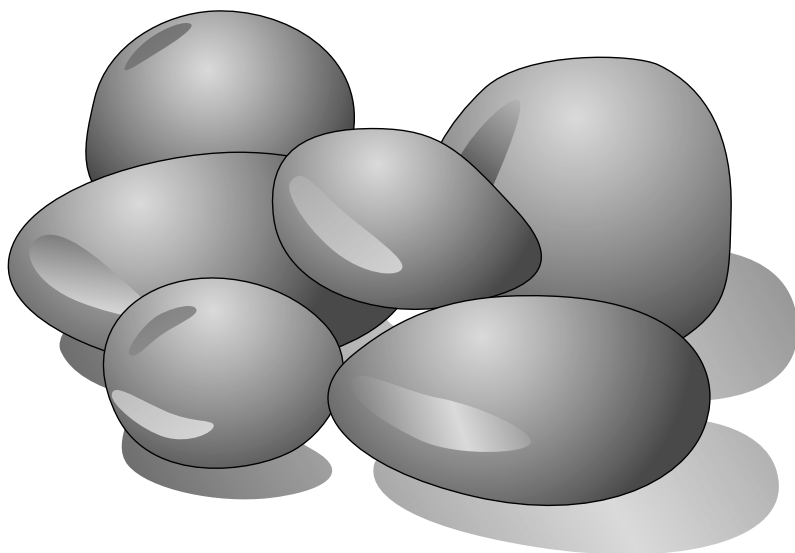




Hot Stone Massageset



de Kleine Einführung in die Hot Stone Massagetechnik

Du kannst zwar anfangen, Massage zu lernen, aber du wirst niemals fertig werden. Die Erfahrungen vertiefen sich ständig und werden immer intensiver. Massage ist eine der feinsten Künste, sie ist nicht nur eine Frage des technischen Könnens. Sie ist eine Frage der Liebe.

Osho

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Bei der Hot Stone Massage werden aufgeheizte Steine, meist aus Basalt, auf den Körper gelegt. Mit weiteren Steinen wird die zu massierende Person aktiv massiert. Das Ziel ist die Entspannung der Muskeln und allgemeines Wohlbefinden.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken dieser Massagekunst.

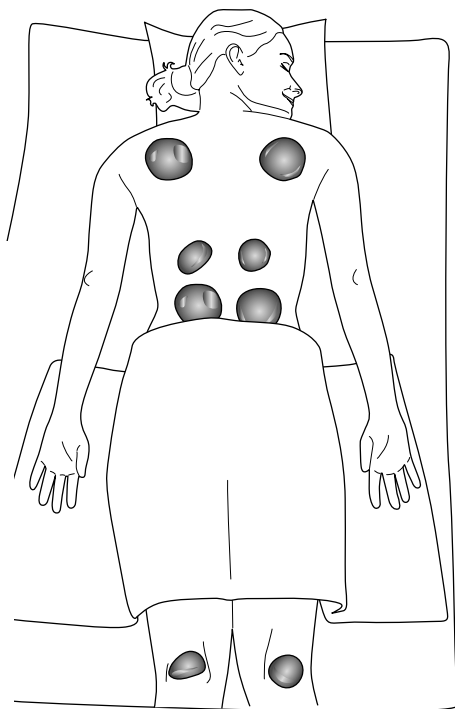
Ihr Tchibo Team



www.tchibo.de/anleitungen

Inhalt

- 3 Sicherheitshinweise**
- 4 Ursprung**
- 4 Anwendungsbereiche**
- 5 Hilfsmittel**
 - 5 Steine aus Basalt
 - 5 Massageöl
- 7 Vorbereitung**
 - 7 Steine reinigen
 - 7 Steine erwärmen
- 9 Ganzkörpermassage**
 - 11 Rücken
 - 12 Arme
 - 13 Beine
 - 14 Dekolleté und Nacken
- 16 Nach der Massage**
- 16 Steine reinigen und aufbewahren**
- 16 Zum Weiterlesen**



Sicherheitshinweise

- Lesen Sie aufmerksam die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie den Artikel nur wie in dieser Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Bei Weitergabe des Artikels ist auch diese Anleitung mitzugeben.

Verwendungszweck

- Das Hot Stone Entspannungsset ist zur Massage des menschlichen Körpers vorgesehen. Es ist für den privaten Gebrauch konzipiert und für gewerbliche, therapeutische oder medizinische Zwecke ungeeignet.

GEFAHR für Kinder

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial und Kleinteilen (z.B. den kleinen Steinen) fern. Es besteht u.a. Erstickungsgefahr!
- Der Artikel ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder von dem Artikel fern.

WARNUNG vor Verletzungen

- Verwenden Sie die Steine nicht bei Herzbeschwerden, Schwangerschaft, Thrombose, Tuberkulose, Tumoren, Krampfadern, Prellungen, Gelenkschmerzen, Hautschwellungen oder -reizungen, Verbrennungen oder bei Schmerzen ungeklärter Ursache eines Körperteils. Zur Schmerzbehandlung oder wenn Sie Zweifel haben, befragen Sie vor dem Gebrauch einen Arzt.
- Die Steine dürfen nicht verwendet werden, wenn eine Person Wärme oder Kälte nicht richtig wahrnehmen kann. Kleine Kinder reagieren empfindlicher auf Wärme und Kälte. Bestimmte Krankheiten, wie z.B. Diabetes, können mit Temperaturempfindungsstörungen einhergehen. Behinderte oder Gebrechliche können sich eventuell nicht bemerkbar machen, wenn es ihnen zu warm oder zu kalt wird.

Verwenden Sie diesen Artikel deshalb nicht bei Kindern unter 3 Jahren, hilflosen, kranken bzw. hitze- oder kälteunempfindlichen Personen.

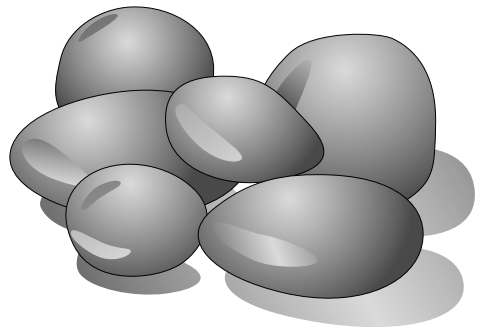
- Um Hautverbrennungen oder Unterkühlungen zu vermeiden, testen Sie die Temperatur der Steine vor Gebrauch mit Ihrem Handrücken. Bedenken Sie, dass bereits bei Temperaturen um 50 °C Verbrennungen auftreten können!

Achtung – Allergie!

- Fragen Sie die zu massierende Person vor dem Einsatz von Massageölen, ob sie auf einen der Inhaltsstoffe allergisch reagiert. Probieren Sie ggf. zuerst nur einen Tropfen Öl auf einer kleinen Hautpartie am Unterarm. Sollte die Haut darauf reagieren, verwenden Sie ein anderes Öl. Auch der Masseur sollte nicht allergisch reagieren!

VORSICHT – Sachschäden

- Überhitzen oder unterkühlen Sie die Steine nicht. Überhitzung und extreme Unterkühlung können die Steine beschädigen.
- **Nicht zur Verwendung in der Mikrowelle geeignet.**
- Legen Sie die Steine nicht auf empfindliche Oberflächen. Verwenden Sie immer ein Handtuch oder das Aufbewahrungssäckchen, um die Steine (auch während der Massage) abzulegen.



Ursprung

Die Hot Stone Massage (Warmsteinmassage) hat ihren Ursprung auf Hawaii und heißt auf Hawaii-anisch **Pohaku** (Fels/Stein) **Wai** (Wasser) **Ola** (Leben, Gesundheit, gesund sein). Sie geht auf das schamanistische Heilwesen zurück und soll das körperliche und seelische Gleichgewicht wiederherstellen.

Die Inselbewohner entwickelten eine sehr effektive Massage, bei der die glatten, vulkanischen Basalt-Steine als Hilfsmittel dienen. Die Massage soll die Muskeln lockern und Verspannungen lösen. Sie fördert auf angenehme Weise die Durchblutung und beruhigt die Seele. Diese Erkenntnisse beruhen auf uralten Erfahrungen und finden sich deshalb auch ähnlich in der Massagekunst vieler Naturvölker wieder.

Anwendungsbereiche

Die Hot Stone Massage ist heute in den Bereichen Kosmetik, Wellness und Massage ein Trend geworden, an dessen erster Stelle der hohe Entspannungswert und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens stehen.

Diese Massagetechnik ist bei Masseur und der zu massierenden Person gleichermaßen beliebt, da sie dem Masseur die körperliche Arbeit erleichtert und der zu massierenden Person vom ersten Augenblick an die von den Steinen ausgehende entspannende, stressabbauende und vitalisierende Wirkung spüren kann.

Als kleiner Tipp, wenn Sie die beschriebenen Massagen durchführen:

Gehen Sie behutsam und einfühlsam vor, denn manchmal ist weniger mehr!

Die Hot Stone Massage kann bei den nachstehend aufgelisteten Einsatzgebieten helfen:

- Verbesserung der Durchblutung
- Verbesserung des Gewebestoffwechsels
- Lösen von Muskelverspannungen
- Beruhigende Wirkung bei Stress
- Stärkung des Immunsystems

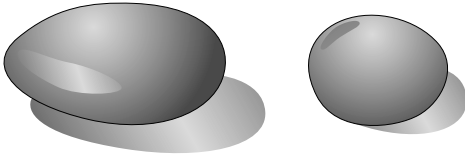
Dieses sind nur einige Einsatzgebiete der Hot Stone Massage, aber längst nicht die Gesamtzahl aller Möglichkeiten. Vor allen Dingen sollten Sie wissen, dass sich die regelmäßige Massage positiv auf das Allgemeinbefinden auswirkt.

Es gibt aber auch Fälle, in denen eine Massage nicht durchgeführt werden darf. Beachten Sie hierzu alle Hinweise im Kapitel „Sicherheitshinweise“.

Ausführliche und weiterführende Literatur zum Thema „Hot Stone Massage“ erhalten Sie im Fachhandel und im Internet.

Hilfsmittel

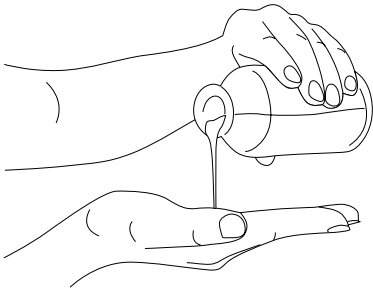
Steine aus Basalt



Für die Hot Stone Massage sollten ausschließlich Basalt-Steine verwendet werden. Basalt hat eine

sehr hohe Dichte und dient daher als hervorragender Wärmespeicher. Basalt besitzt zudem ein sehr hohes Eigengewicht. Der sanfte Druck, mit dem die Steine auf dem Körper aufliegen, trägt zur wohltuenden Wirkung bei. Basalt ist von sehr dunkler Farbe, taucht aber auch manchmal in Braun- oder Rottönen auf.

Massageöl



Die Wirkung einer Hot Stone Massage ist abhängig vom Können des Masseurs, der Qualität der Steine und der Wahl des richtigen Massageöls.

Öl ist wichtig für Körper und Haut.

Wählen Sie für die Massage ein Öl aus, das ein Wohlgefühl bei der zu massierenden Person weckt.

Die Person sollte den Geruch mögen und das Öl muss sich angenehm auf der Haut anfühlen. Gut eignen sich z.B. Jojobaöl, Mandelöl, Macadamiaöl oder Olivenöl. Relativ neutral ist z.B. Sonnenblumenöl.

Befragen Sie die zu massierende Person nach Allergien. Testen Sie ggf. das Öl zuerst an sich selbst.

Mandelöl ist besonders mild und gut verträglich. Es ist reich an Vitamin E und hervorragend geeignet, den Teint zu klären und trockene Haut zu unterstützen. Mandelöl schützt und pflegt die Haut. Gereizte Hautpartien werden beruhigt. Es bietet optimale Gleiteigenschaften, da es nur

langsam von der Haut aufgenommen wird. Nicht bei Allergie auf Nüsse verwenden!

Jojobaöl ist durch seine Fettsäuren ein hervorragendes Pflegeöl, das die Haut schützt, glättet und elastisch macht. Es ist für jeden Hauttyp geeignet.

Es ist reich an Vitamin E und F, Mineralstoffen und natürlichen Pflegestoffen. Jojobaöl dringt schnell in die Haut ein und macht sie geschmeidig und weich.

Macadamiaöl ist für trockene Hauttypen geeignet. Es pflegt spröde und trockene Haut, aktiviert den Hautstoffwechsel und hilft, Feuchtigkeit zu speichern.

Die Haut wird widerstandsfähiger und Verhornungen werden reguliert.

Es bietet optimale Gleiteigenschaften, da es nur langsam von der Haut aufgenommen wird. Nicht bei Allergie auf Nüsse verwenden! Für fettige Haut nicht geeignet, es können sich Pickel bilden.

Olivenöl, das man sonst häufig nur vom Kochen kennt, bringt - wenn es hochwertig und rein ist - alle Voraussetzungen mit, um als Körperpflegemittel sein volles Können zu entfalten. Es enthält Vitamin E, das die Elastizität und Belastbarkeit der Haut fördert.

Generell ist es wichtig, ein qualitativ hochwertiges Öl zu verwenden. Das Öl sollte kaltgepresst und soweit als möglich naturbelassen sein, da nur so Vitamine und Mineralien erhalten bleiben.

Die genannten Öle können bei der Hot Stone Massage auch mit ätherischen Ölen vermischt werden. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Extrakte aus Pflanzen, die mittels Wasserdampfdestillation, Pressung aus Schalen oder Extraktion gewonnen werden. Viele ätherische Öle können sich wohltuend auf die Haut und den Organismus auswirken. Jedes ätherische Öl hat einen ganz besonderen Duft und wirkt sich dadurch unterschiedlich auf unseren Geruchssinn und unser Wohlbefinden aus. Optimal für die Hot Stone Massage eignen sich z.B. Orange, Lavendel, Melisse, Sandelholz oder Rose.

Nachfolgend finden Sie einige Beispiele für Mischungen mit ätherischen Ölen. Probieren Sie aus, welche Ihnen am besten gefallen.



Beispiele für Mischungen mit ätherischen Ölen

1.

50 ml	Basisöl (z.B. Jojoba-, Mandel- oder Macadamiaöl)
10-12 Tropfen	ätherisches Öl (z.B. Orange, Melisse, Sandelholz oder Rose)

2.

50 ml	Mandelöl
6 Tropfen	ätherisches Orangenöl
5 Tropfen	ätherisches Lavendelöl
4 Tropfen	ätherisches Sandelholzöl

3.

50 ml	Jojobaöl
5 Tropfen	ätherisches Rosenöl
3 Tropfen	ätherisches Lavendelöl
3 Tropfen	ätherisches Orangenöl

Bedenken Sie auch hier mögliche Allergien oder Geruchsempfindlichkeiten!

Vorbereitung

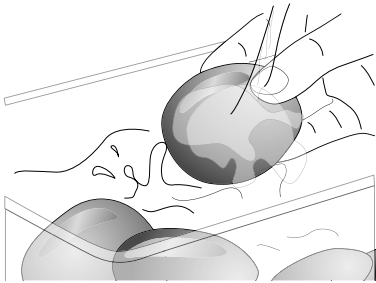


Damit die Massage in ruhiger und harmonischer Atmosphäre durchgeführt werden kann, sollte der Raum, in dem die Massage stattfindet, sauber, gut gelüftet und ruhig sein. Die Zimmertemperatur sollte im ausgezogenen Zustand als angenehm empfunden werden. Wählen Sie eine gedämpfte Beleuchtung, da helles Licht nicht entspannungsfördernd ist.

Die Massageliege sollte für den Masseur in der richtigen Arbeitshöhe sein. Wenn die Massage auf dem Boden durchgeführt wird, muss an allen Seiten genügend Platz zum Sitzen sein. Achten Sie darauf, dass die Massagesteine und das Massageöl immer gut erreichbar sind. Legen Sie eine Baumwolldecke zum Zudecken sowie Tücher und eine Knierolle bereit. Ggf. können Sie auch eine Heizdecke unterlegen, damit die zu massierende Person nicht auskühlt. Legen Sie dann über die Heizdecke ein großes Baumwolllaken oder ein großes Bade-/Saunahandtuch, um die Heizdecke vor Verunreinigungen zu schützen. Geben Sie dem Raum die richtige Atmosphäre: Blumen, Kerzen, ein wohlriechender Duft.

Der Masseur sollte entspannt sein, sich wohl fühlen und mit Freude ganz bei der Sache sein. Lockere, bequeme Kleidung während der Massage zu tragen, ist förderlich, um sich unbeschwert bewegen zu können.

Steine reinigen



Die verwendeten Steine sollten vor der Massage sorgfältig gereinigt werden. Spülen Sie sie unter fließendem Wasser ab. Trocknen Sie die Steine anschließend sorgfältig ab.

Steine erwärmen

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, die Massagesteine zu erwärmen:

- in einem großen Gefäß (Topf oder Schüssel) mit heißem Wasser
- im Backofen

- in einem elektrischen Spezial-Wärmegerät für Hot Stones mit Thermostat

Erwärmen der Steine in einem großen Topf mit heißem Wasser

Legen Sie die Steine in einen großen Kochtopf. Bringen Sie Wasser im Wasserkocher zum Kochen und gießen es vorsichtig in den Kochtopf. Alle Steine müssen ganz mit Wasser bedeckt sein. Nach ca. 20 Minuten können die Steine dann, gut durchgewärmt, verwendet werden. Nehmen Sie die Steine mit einer Schöpfkelle o.Ä. aus dem Wasser heraus. Gießen Sie das Wasser nicht weg, solange es noch warm ist. Legen Sie die Steine, die während der Massage abgekühlt sind, in das warme Wasser, um sie erneut aufzuwärmen.

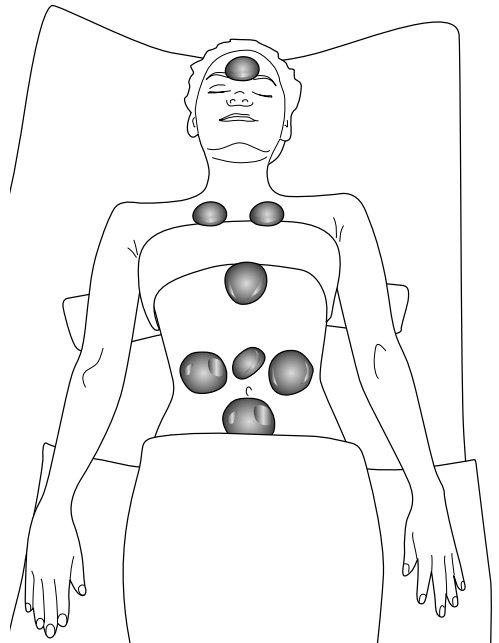
Erwärmen der Steine im Backofen

Setzen Sie das Backrost auf die mittlere Schiene. Heizen Sie den Backofen auf 50 °C (Ober- und Unterhitze) vor. Legen Sie die Steine für ca. 20 Minuten in den Backofen. Verwenden Sie einen Topflappen o.Ä., um die Steine wieder aus dem Backofen zu nehmen. Die gut durchgewärmten Steine können nun verwendet werden.

Erwärmen der Steine in einem dafür vorgesehenen elektrischen Wärmegerät

Es gibt elektrische Wärmegeräte, die speziell für die Hot Stone Massage entwickelt wurden. Sie sind die optimalste Form zum Erwärmen der Steine.

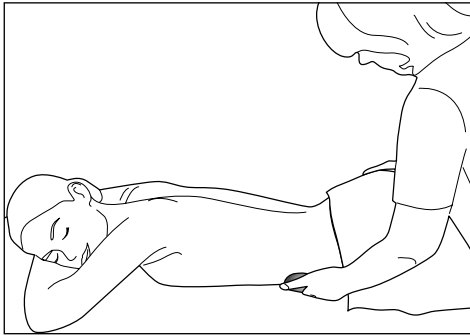
Das elektrische Wärmegerät besteht meistens aus zwei Teilen: dem eigentlichen Wärmegerät und dem dazugehörigen Einsatz. Das Gerät wird mit den Steinen und mit Wasser befüllt und anschließend auf die gewünschte Temperatur erwärmt. Alle Steine müssen ganz mit Wasser bedeckt sein. Nach ca. 20 Minuten können die Steine dann, gut durchgewärmt, verwendet werden. Das Gerät bleibt während der gesamten Massage in Betrieb. Das hat den Vorteil, dass die Steine, die während der Massage abgekühlt sind, im Gerät wieder aufgeheizt werden können. Der Stromverbrauch ist hierbei nur gering.



Ganzkörpermassage

Die empfohlene Dauer einer Massage beträgt ca. 30-45 Minuten.

Bauchlage

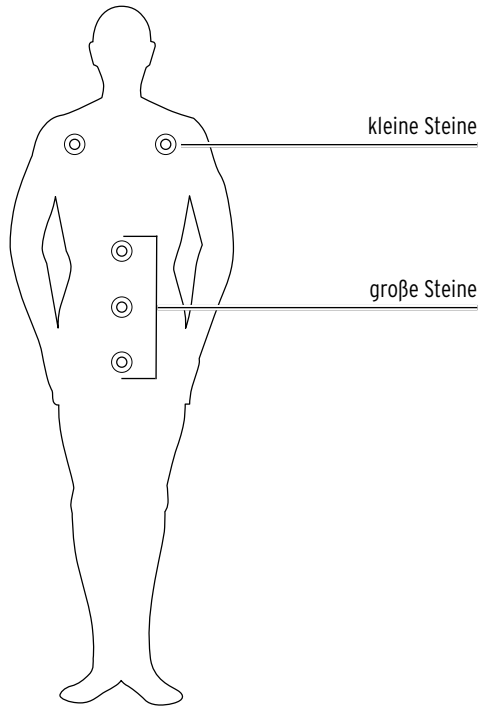


Die zu massierende Person liegt entspannt auf dem Bauch auf einer Massageliege oder einer weichen Unterlage auf dem Boden.

Fünf erwärmte Massagesteine werden zunächst **unter den Körper** der zu massierenden Person geschoben.

Achten Sie darauf, dass die Person nicht mit den Knochen auf den Steinen zu liegen kommt.

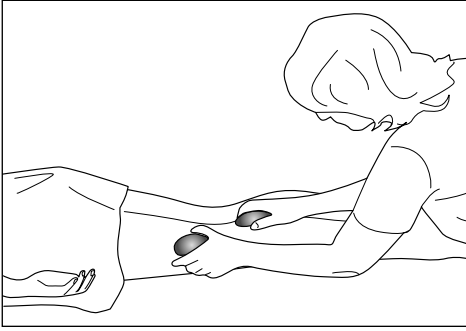
Sollten die Steine als unangenehm empfunden werden, positionieren Sie sie etwas anders oder entfernen Sie sie ganz.



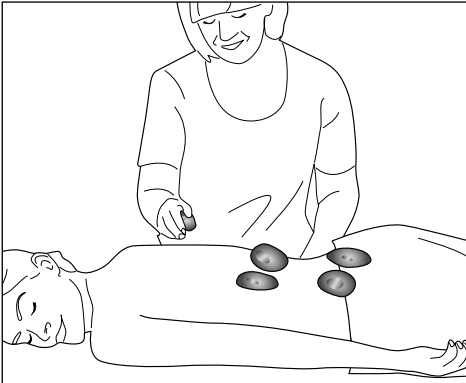
Schieben Sie die Steine in Bauchlage unter den Körper:

- ▷ Positionieren Sie einen großen Stein unterhalb des Schambeins.
- ▷ Positionieren Sie einen großen Stein unterhalb des Bauchnabels.
- ▷ Positionieren Sie einen großen Stein unterhalb des Zwerchfells.
- ▷ Positionieren Sie zwei kleine Steine in der Thymusgegend außerhalb der Körpermitte.

Tipp: Wenn der Person die Steine zu heiß sind, legen Sie ein Handtuch zwischen Körper und Steine.



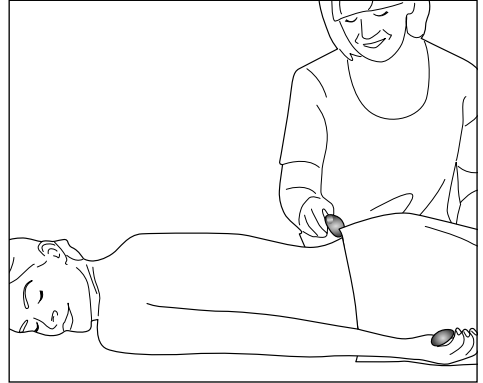
- ▷ Schieben Sie oberhalb des Knies jeweils einen kleinen Stein unter.
- ▷ Legen Sie in beide Kniekehlen jeweils einen kleinen Stein.



- ▷ Legen Sie weitere Steine auf den Rücken.
Nicht auf die Wirbelsäule!

Wenn die zu massierende Person sich so wohlfühlt, dann lassen Sie sie einige Minuten ruhen, bis der Körper durchgewärmt ist.

- ▷ Nehmen Sie alle Steine vom Rücken und von den Beinen ab.

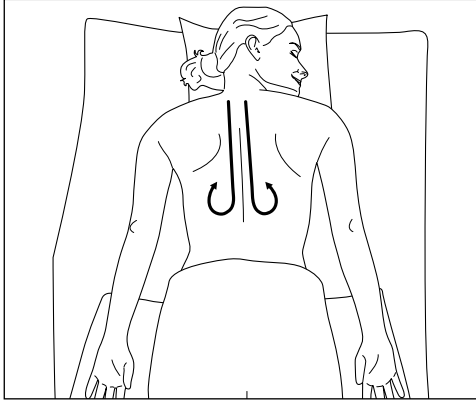


- ▷ Legen Sie in beide Handinnenflächen jeweils einen großen Stein.
- ▷ Legen Sie auf beide Fußsohlen jeweils einen großen Stein.
- ▷ Lassen Sie die Steine auf den Handinnenflächen und den Fußsohlen liegen, solange es gut tut.
- ▷ Ölen Sie nun Rücken, Beine und Arme mit Massageöl ein.

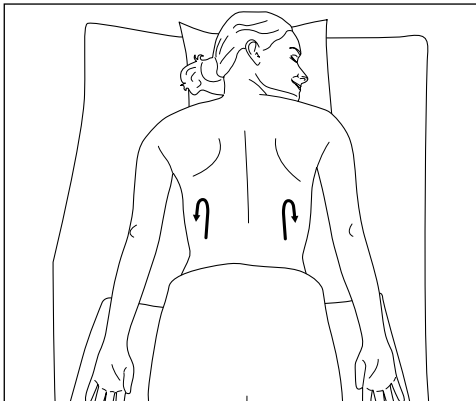
Rücken

Führen Sie generell alle Massagebewegungen, wie abgebildet, immer nur in Pfeilrichtung aus!

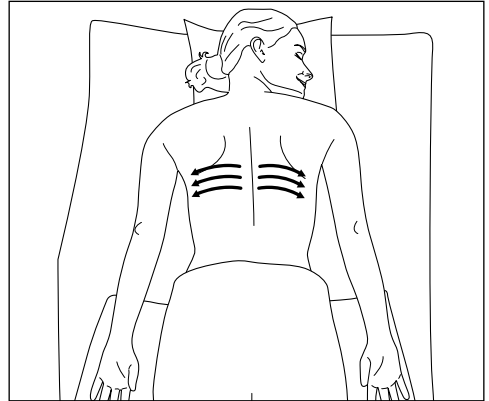
- ▷ Ölen Sie zwei kleine Steine ein.



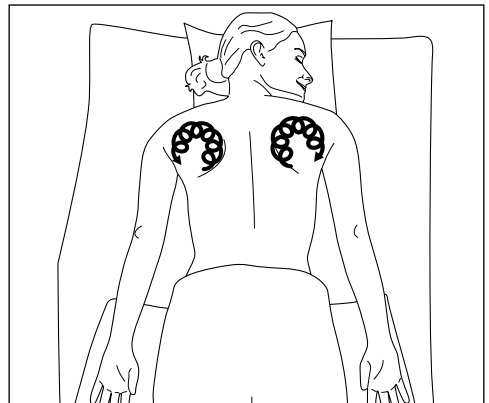
- ▷ Streichen Sie mit dem Restöl an den Händen großflächig den Rücken aus.
- ▷ Führen Sie die eingeölte, kleinen Steine, sanft neben der Wirbelsäule über den Rücken.



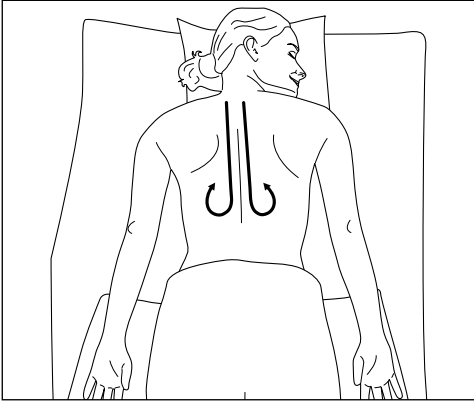
Führen Sie die Steine anschließend sanft über den seitlichen Rücken.



- ▷ Massieren Sie die Seitenpartien mit den Steinen.



- ▷ Führen Sie die Steine in kreisenden Bewegungen sanft über die Schulterblätter.

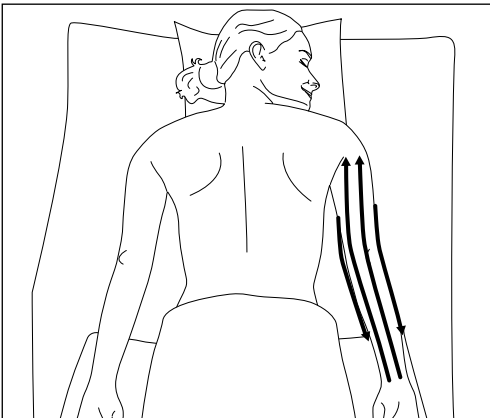


- ▷ Abschließend führen Sie die Steine sanft **neben der Wirbelsäule** über den Rücken.
- ▷ Streichen Sie den Rücken - ohne Steine - großflächig mit den Händen aus.

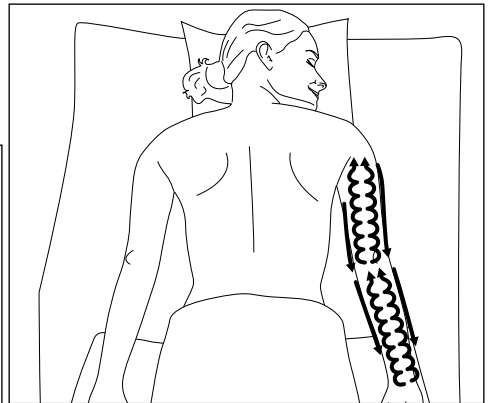
Arme

Führen Sie generell alle Massagebewegungen, wie abgebildet, immer nur in Pfeilrichtung aus!

- ▷ Ölen Sie zwei kleine Steine ein.



- ▷ Streichen Sie mit dem Restöl an den Händen den gesamten Arm aus.
- ▷ Führen Sie die eingeeilten, kleinen Steine sanft vom Handgelenk bis zur Schulter und zurück.



- ▷ Führen Sie die Steine in kreisenden Bewegungen vom Handgelenk bis zum Ellenbogen und zurück zum Handgelenk. Wiederholen Sie dies dreimal.
- ▷ Führen Sie die Steine anschließend in sanften kreisenden Bewegungen vom Ellenbogen bis zur Schulter und zurück zum Ellenbogen. Wiederholen Sie dies dreimal.

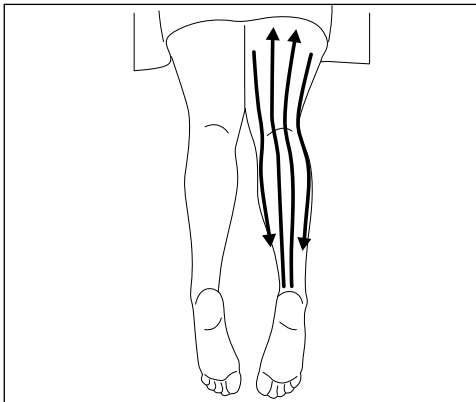


- ▷ Führen Sie die Steine abschließend sanft vom Handgelenk bis zur Schulter und zurück.
- ▷ Streichen Sie den Arm - ohne Steine - großflächig mit den Händen aus.
- ▷ Massieren Sie nun den anderen Arm wie zuvor beschrieben.

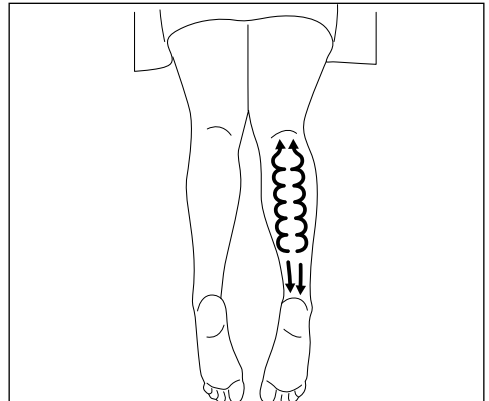
Beine

Führen Sie generell alle Massagebewegungen, wie abgebildet, immer nur in Pfeilrichtung aus!

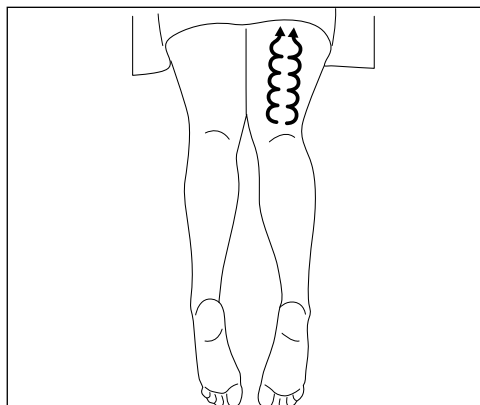
- ▷ Entfernen Sie die Steine von den Fußsohlen.
- ▷ Ölen Sie zwei große Steine ein.



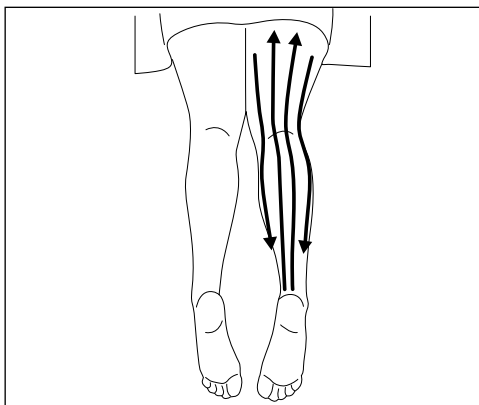
- ▷ Streichen Sie mit dem Restöl an den Händen beide Beine aus.
- ▷ Führen Sie die eingeöhlten, großen Steine vom Fußgelenk bis unterhalb des Pos und zurück.



- ▷ Führen Sie die Steine anschließend in kreisenden Bewegungen vom Fußgelenk über die Wade bis zum Kniegelenk und zurück. Wiederholen Sie dies dreimal.



- ▷ Führen Sie nun die Steine in sanften kreisenden Bewegungen vom Kniegelenk über den hinteren Oberschenkel bis unterhalb des Pos. Wiederholen Sie dies dreimal.



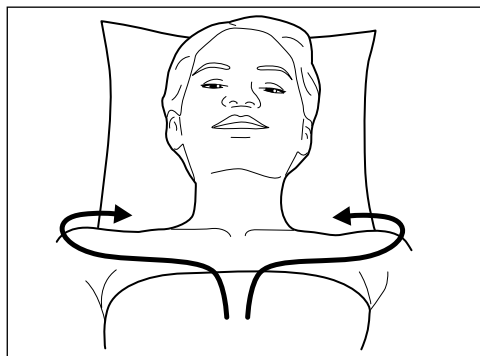
- ▷ Führen Sie die Steine abschließend vom Fußgelenk bis unterhalb des Pos und zurück.
- ▷ Streichen Sie das Bein - ohne Steine - großflächig mit den Händen aus.
- ▷ Massieren Sie nun das andere Bein wie zuvor beschrieben.

Dekolleté und Nacken

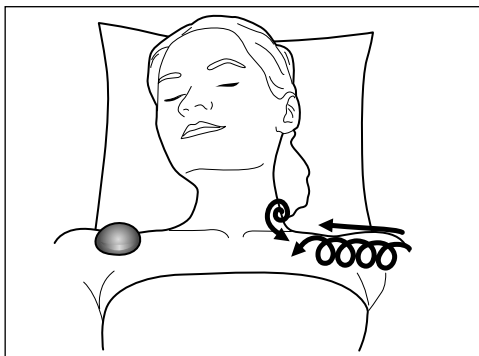
Entfernen Sie die untergelegten Steine, bevor sich die zu massierende Person auf den Rücken legt. Decken Sie Beine und Oberkörper mit einer weichen Decke zu.

Führen Sie generell alle Massagebewegungen, wie abgebildet, immer nur in Pfeilrichtung aus!

- ▷ Ölen Sie zwei kleine Steine ein.

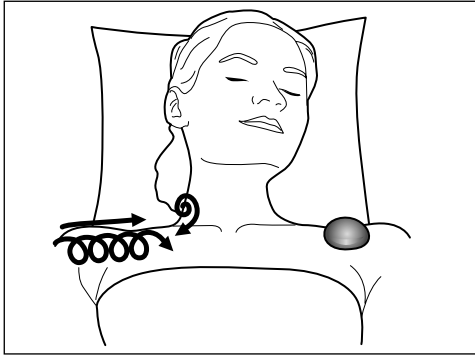


- ▷ Streichen Sie mit dem Restöl an den Händen über das gesamte Dekolleté.
- ▷ Führen Sie die eingeeilten, kleinen Steine sanft über das Dekolleté.

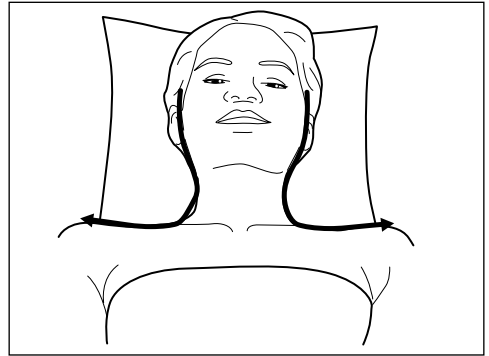


- ▷ Drehen Sie den Kopf der zu massierenden Person sanft zur Seite. Jede Seite wird separat massiert.

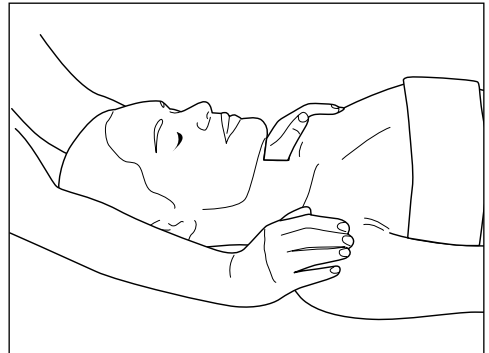
- ▷ Legen Sie einen Massagestein auf der nicht massierten Seite im Schulterbereich ab.
- ▷ Führen Sie nun den anderen Stein in sanften kreisenden Bewegungen auf der anderen Seite von der Schulter bis zum Trapezmuskel, dann vom Nacken bis zum Trapezmuskel und noch einmal sanft auf der Schulter bis zum Trapezmuskel.



- ▷ Drehen Sie den Kopf der zu massierenden Person sanft zur anderen Seite.
- ▷ Legen Sie einen der Massagesteine auf der nicht massierten Seite im Schulterbereich ab.
- ▷ Führen Sie nun den anderen Stein in sanften kreisenden Bewegungen auf der anderen Seite von der Schulter bis zum Trapezmuskel, dann vom Nacken bis zum Trapezmuskel und noch einmal sanft auf der Schulter bis zum Trapezmuskel.



- ▷ Führen Sie die Steine sanft von der Schläfe hinunter bis über die Schulter.
- ▷ Streichen Sie - ohne Steine - noch einmal von der Schläfe hinunter bis über die Schulter.



- ▷ Drücken Sie mit beiden Händen sanft an die Schultern, um die Massage zu beenden.

Nach der Massage

Durch das Nachruhen kann der Effekt der Massage andauern und die massierte Person wird nicht abrupt aus der Entspannung herausgerissen.

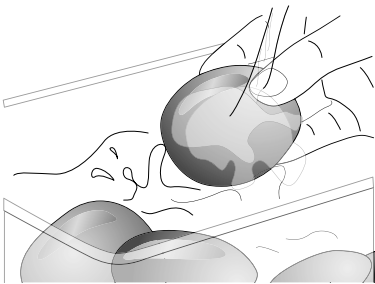


Das Liegen und die Entspannung während der Massage verändern den Blutdruck, was zu Kreislaufproblemen beim Aufstehen führen kann. Das Aufrichten sollte daher ganz vorsichtig und langsam erfolgen.

Das Trinken von Wasser hilft dem Körper, die durch die Massage gelösten Schlackenstoffe besser abzutransportieren und auszuscheiden. Die beste und wirkungsvollste Massage kann nicht den gewünschten Effekt erzielen, wenn nicht dafür gesorgt wird, dass die Transportsysteme des Körpers ausreichend versorgt werden.

Achten Sie beim Trinken darauf, dass es sich um Wasser ohne Kohlensäure und ohne viele Mineralstoffe handelt. Klares und reines Wasser kann entsprechend mehr Giftstoffe aufnehmen und abtransportieren als Wasser mit einem höheren Anteil an Mineralstoffen.

Steine reinigen und aufbewahren



Reinigen Sie die verwendeten Steine direkt nach der Massage sorgfältig.

- ▷ Waschen Sie die Steine gründlich in warmem Wasser mit einem milden, pflanzlichen Reinigungsmittel ab.
- ▷ Trocknen Sie die Steine anschließend sorgfältig ab und legen sie zurück in das Aufbewahrungssäckchen.

Zum Weiterlesen

Sollte diese kleine Einführung in die Hot Stone Massage Ihr Interesse geweckt haben, empfehlen

wir Ihnen, sich im Buchhandel oder im Internet weiter über dieses Thema zu informieren.

Artikelnummer: 619 151