

# Hot Stone Ausbildung

## Hot Stone Ausbildung in Zürich



Der Ursprung der Shiatsu-Massage mit Hot Stone liegt im asiatischen Raum. Doch inzwischen zieht diese Methode der entspannenden Massage international ihre Kreise und wird immer beliebter. Um Ihren Kunden und Kundinnen eine professionelle Hot Stone Massage anbieten zu können, bietet die Swiss Beauty & Hair Academy in Zürich eine Hot Stone Ausbildung an, die einen Monat dauert. In dieser Zeit lernen Sie alles Wissenswerte.

Selbstverständlich liegt der Fokus auf den Techniken in praxisorientierten Übungen. Welche Indikationen und Kontraindikationen zu beachten sind steht ebenso im Vordergrund des Unterrichts wie die Theorie der Shiatsu Massage mit Hot Stone. In kleinen Gruppen á 6 Leuten werden Sie von professionellen Fachlehrern optimal und persönlich betreut. Erweitern Sie durch eine Hot Stone Ausbildung das Wissen, welches Sie evtl. schon im Bereich der Massagetechniken haben. Bieten Sie Ihren Kunden diese neue Technik nach Ihrer Ausbildung an.

### Erlernen der Techniken und Griffe

Bei der Hot Stone Ausbildung an der [Swiss Beauty & Hair Academy](#) erfahren Sie, wie die Basaltsteine in eine Massage mit eingebaut werden, um Ihre Kunden und Kundinnen zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung zu verhelfen. Die Grösse der Steine variiert, da diese auf verschiedenen Körperstellen aufgelegt werden. Die ca. 55 Grad heissen Steine bereiten den Körper perfekt auf die folgende Massage vor. In der Hot Stone Ausbildung erlernen Sie, wie die Steine bei der anschliessenden Massage entweder leicht und entspannend oder auch mit mehr Druck eingesetzt werden. Die Griffe und Techniken dürfen Sie an Modellen, die sich zur Verfügung stellen, üben. Ziel ist es, Ihren Kunden zu innerer Harmonie bzw. einem seelischen und körperlichen Gleichgewicht zu verhelfen.

## Prüfungen und Abschluss

Die Bereiche Lerntechnik, Anatomie und Fachwissen werden durch schriftliche Arbeiten geprüft und bewertet. Für das Erlernen der Griffe und Techniken lässt Ihnen die [einmonatige Hot Stone Ausbildung](#) genügend Raum. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten Sie von der Swiss Beauty & Hair Academy ein Diplom. Von da an können Sie die Shiatsu Massage mit Hot Stone in Ihrer eigenen Massagepraxis anbieten oder mit dem erlangten Fachwissen in einem Massagestudio oder einer Wellness-Einrichtung arbeiten. Für nähere Informationen zum Kursbeginn und den Kosten steht Ihnen unsere Homepage zur Verfügung. Natürlich können Sie uns auch anrufen: 044 340 10 70. Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

## Wie ist der genaue Ablauf einer Hot Stone Massage?

Zunächst: Es gibt nicht die eine Hot Stone Massage. Warum? Ganz unabhängig voneinander hat sich diese Art der Massage in verschiedenen Kulturen entwickelt. Daher findet man auch unterschiedliche Durchführungsweisen. Bei unserer Hot Stone Massage Ausbildung erfahren Sie hierüber alle wichtigen Einzelheiten. Dennoch wollen wir Ihnen hier, ganz unabhängig davon, ob Sie unseren Hot Stone Kurs bzw. die Hot Stone Massage Ausbildung an unserer Fachschule besuchen, den grundsätzlichen Ablauf aufzeigen.

### Schritt 1

Die Massage beginnt mit der sogenannten Durchwärmphase. Hier legt man flache erwärmte Steine auf dem Körper aus. Dies sorgt dafür, dass eine Durchwärmung des Körpers vor der Massage erfolgt. Muskuläre Verhärtungen lösen sich, eine erste Phase der Entspannung tritt ein. Wie und wo genau die Steine ausgelegt werden, erfahren Sie im Detail in unserer Hot Stone Massage Ausbildung. Die Durchwärmphase dauert in etwa 5 bis 10 Minuten.

### Schritt 2

Im folgenden Schritt erfolgt eine Hot Stone Massage in Bauchlage. Zu Beginn dieser Phase erhält der Kunde in beide Hände jeweils einen warmen Stein. Dieser erste Wärmereiz sorgt für eine Einstimmung auf die folgende Behandlung und sorgt bereits für eine weitere Entspannung. Es folgt ein Ausstreichen der Meridiane. Wie dies genau funktioniert, sagen wir Ihnen in unserem Hot Stone Kurs!

### Schritt 3

Im nächsten Schritt erfolgt ein Positionswechsel. Der Kunde wechselt in Rückenlage. Die Steine werden kurz erneut aufgewärmt und auf dem Rücken platziert. Ein beliebtes Vorgehen ist es, in dieser Phase die Arme, Hände und Füße zu massieren. Zudem werden auch in dieser Position wiederum die Meridiane ausgestrichen.

Wie es auch bei anderen Massagen üblich ist, wird auch hier eine Nachruhezeit empfohlen. Der Kunde sollte sich ausruhen können. Oftmals wird ein Glas Tee oder Obst gereicht.

Wie Sie sehen, eine Hot Stone Massage erfordert detaillierte Kenntnisse! Alles, was Sie wissen und können müssen, bringen wir Ihnen in unserer Hot Stone Massage Ausbildung bzw. in unserem Hot Stone Kurs bei!