

*Dagmar Fleck
Liane Jochum*

Hot Stones

Massagen mit heißen Steinen

*Fotos von
Ines Blersch*

*Edition Cairn Elen
Herausgegeben von Anja und Michael Gienger*

NEUE  ERDE

Inhalt

Grundlagen 8

- Die Geschichte der Massage 10
- Der Ursprung der Hot Stone Massage 15
- Anwendungsbereiche und Wirkung der Hot Stone Massage 17
 - Wann sollte nicht massiert werden? 19
- Das Meridiansystem 19
- Die Chakren 25
 - Ursprung der Chakrenlehre 26
 - Was sind Chakren? 32
 - Die Bedeutung der Chakren 34
 - Behandlung der Chakren 35
 - Auswahl der Chakra-Edelsteine 36

Arbeitsmaterialien 40

- Die Steine - Basalt 42
 - Die Farbe 43
 - Die Mineralstoffe 44
 - Silicium*
 - Calcium*
 - Magnesium*
 - Eisen*
 - Die Entstehung 45
 - Die Kristallstrukturen 45
 - Fundorte 46

Die Auswahl der Massageöle 49

- Mandelöl 49
- Jojobaöl 50
- Macadamianußöl 51
- Olivenöl 51
- Johanniskrautöl 51
- Nachtkerzenöl 52

Ätherische Öle

- in der Hot Stone Massage 53
- Wirkungsweise der ätherischen Öle 54
 - Orange (Citrus sinensis)*
 - Rose (Rosa damascena)*
 - Lavendel (Lavendula angustifolia)*
 - Melisse (Melissa officinalis)*
 - Sandelholz (Santalum album)*
 - Vanille (Vanilla planifolia)*
- Massageölmischungen 58
- Rezeptbeispiele für Mischungen mit ätherischen Ölen 60

Art und Beschaffenheit des Wärmegerätes 60

Vorbereitung der Hot Stone Massage 62

Vorbereitung und Raumgestaltung 64

- Atmosphäre und Ambiente 64
- Innere Haltung 65
- Schutz 65

Umgang mit dem Klienten 67

- Checkliste Klientenbetreuung und Arbeitsmaterial 68

Nach der Massage 69

- Nachruhen 69
- Frische Luft, Bewegung und viel Trinken! 69

Reinigen der Steine 71

Die Hot Stone Massage 72

Die Ganzkörpermassage 75

- Bauchlage 75
 - Rücken*
 - Arme*
 - Beine*
- Rückenlage 84
 - Beine*
 - Arme*
 - Dekolleté und Nacken*
 - Kopf*

Die Gesichtsmassage 97

- Ablauf der Massage 97
- Edelstein-Massagegriffel 100
 - Amethyst*
 - Bergkristall*
 - Rosenquarz*

Die Chakrenbehandlung 101

- Ablauf der Behandlung 101
- Edelstein-Auswahl 103

Die Basalt-Wasser-Anwendung 112

Schlußwort 116

Anhang

- Die Autoreninnen 118
- Danksagung 120
- Literaturverzeichnis 121
- Ausbildungsstätten 123
- Bezugsquellen 123
- Weitere Informationen 124





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

Vorwort

Berührung ist eine der kraftvollsten Heilweisen. Das hängt einerseits mit der Wirkung des Energieaustauschs zusammen und andererseits, vermutlich noch wichtiger, mit der Tatsache, daß durch Berührung eine Art Brücke zwischen Lebewesen entsteht.

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die durch den Begriff der Individualisierung gekennzeichnet ist. Individualisierung meint den Prozeß, in dem sich traditionelle familiäre und soziale Lebensbereiche so weit aufgelöst haben, daß die Menschen stärker auf sich gestellt sind. In einer Welt der Isolierung und des Getrenntseins ist Berührung eine wunderbare Möglichkeit, um Verbindung herzustellen. Berührung durch einen Mitmenschen kann zu körperlichen, emotionalen und mentalen Veränderungen in Menschen führen. Die Wirkung eines

Körpers auf den anderen ist so enorm, daß sie lange Zeit verleugnet, ritualisiert und unterdrückt werden mußte.

In verschiedenen Kulturen gibt es die unterschiedlichsten Bräuche, sich zu berühren. Bei den Briten und Franzosen sind rituelle Berührungen wie Händeschütteln, der schnelle flüchtige Kuß oder Beinahe-Kuß auf die Wangen weit verbreitet. Japaner vermeiden Berührungen in der Öffentlichkeit und ersetzen sie durch förmliche Verbeugungen. Menschen aus Skandinavien und Nordasien begrenzen Berührung streng auf die eigene Familiengruppe. In vielen Kunstwerken sind Menschen abgebildet, die sich berühren und umarmen. Dies deutet darauf hin, daß Berührung ein archetypisches Bedürfnis ist. Kinder wie auch Erwachsene leiden, wenn es an Berührung fehlt. Außer Menschen mit schweren psychischen

Störungen, reagiert jeder unter den richtigen Bedingungen – auch in der Öffentlichkeit – positiv auf Berührung. Außer dem kulturbedingten Widerwillen gegen Berührung und Berührtwerden, gibt es den Widerstand, der sich aus schlechten Erfahrungen erklärt. Solange ein Mensch keine inneren Widerstände gegen eine Berührung hat, sind die Wirkungen stets wohltuend. Selbst bei oberflächlicher, leichter Berührung können die Reaktionen durchaus deutlich ausfallen.

Dennoch scheint das Thema Berührung auch heute noch ein Tabu-Thema zu sein. Für viele Menschen aus den Bereichen Therapie, Kosmetik, Wellness und Massage stellt sich die Frage nach Peinlichkeit und Schamgefühl bei der Berührung im therapeutischen Umfeld nicht mehr. Es ist ein Thema, das integriert wurde. Doch gibt es auch viele Menschen, für die dieses Thema unangenehm ist. Deutlich wurde mir dies, als ich mit Hilfe von »Thesaurus« nach Synonymen für den Begriff »berühren« suchte. Die dort vorgeschlagenen Wörter umfassen eine große Bandbreite, die von »erröten, erblassen« bis »berauschen« und »begeistern« reicht. Begeistern war das einzige Synonym, das mir auf Anhieb verwendbar erschien. Dieses Programm, das weltweit verwendet wird, verdeutlicht, welche vordergründigen Assoziationen mit dem Begriff

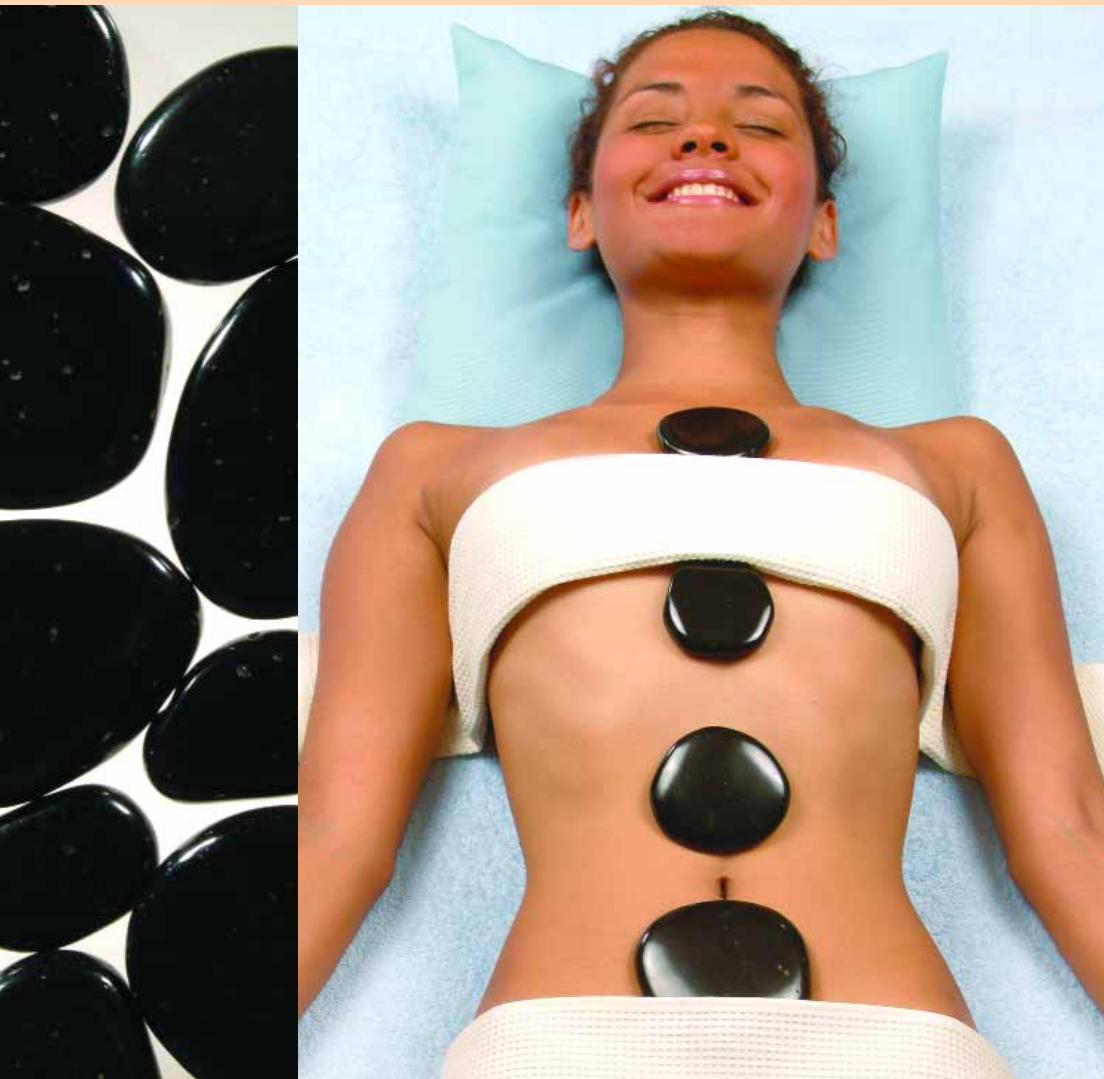
»berühren« verbunden werden. Es zeigt, daß in der Vorstellung vieler Menschen Gefühle von Peinlichkeit und Unangenehmsein damit einhergehen. Wie stark jedoch der Wunsch nach Berührung in jedem einzelnen steckt, zeigt sich in den letzten Jahren durch das enorm zunehmende Interesse an ganzheitlichen Massagemethoden und dem Wiedereinzug des Themas »berühren und berührt werden« im familiären und partnerschaftlichen Bereich.

Mit der Veröffentlichung dieses Buches soll auch dazu beigetragen werden, Berührung als etwas Wundervolles und Heilsames wahrzunehmen, als etwas, das »begeistert«.

Das vorliegende Buch widmet sich der Hot Stone Massage, die sich immer mehr in den Bereichen der Massage, Kosmetik und Wellness verbreitet. Ich empfehle es Ihrer Aufmerksamkeit wegen der besonders lebendigen Darstellung, die Sie in die Lage versetzt, kreativ mit den vorliegenden Handlungsanweisungen umzugehen und selbst nachzuempfinden, was Berührung bewirkt und wie sie heilend eingesetzt werden kann.

Eine heilsame Berührung, erfüllt von Liebe und Mitgefühl, eröffnet einen Zugang zu erhöhter Bewußtheit und wird so zu einer Quelle der Freude für den Berührenden und den Berührten.

*Tübingen, im Januar 2006
Eva Maria Lohner*



Grundlagen

*Die Pflicht läßt uns die Dinge gut machen,
aber die Liebe läßt sie uns schön machen.*

Philip Brooks

Die Geschichte der Massage

Das Wort Massage finden wir ursprünglich in verschiedenen Sprachkulturen wieder.

So steht zum Beispiel im Griechischen das Wort *massein* und im arabischen Sprachraum das Wort *massa* für *berühren*, im Französischen das Wort *masser* sowie im Spanischen das Wort *amasar* für *kneten*. Im Hebräischen finden wir das Wort *maschiach* für *salben*. Auf den ersten Blick beschreiben alle diese Worte Inhalte einer Massage: Man berührt, man knetet, man salbt, also ölt den zu Behandelnden ein. Schauen wir uns jedoch den tieferen Sinn dieser Bedeutungen an, wird schon hier sofort klar, daß es ganz unterschiedliche Ansätze geben muß. Knetungen sind wichtiger physiologisch begründeter Bestandteil von Massagen. Kneten weckt aber durchaus noch andere Assoziationen, so kann man beispielsweise auch einen Teig kneten. Berühren meint nicht bloßes Anfassen. Berührungen gehen in die Tiefe, gehen unter die Haut, lassen innere Bilder in uns aufsteigen. Die Bedeutung von *salben* beschränkt sich nicht nur auf das Einölen des zu Behandelnden. Salben entspricht vielmehr einer Einweihung, einer Einweihung in die Empfindungen unseres Körpers und unserer Seele.



Massagen waren im Laufe der Geschichte Bestandteil vieler Kulturen. Wo sie allerdings zum ersten Mal auftauchten, darüber sind sich die Geschichtsforscher nicht einig. Erste ausführliche Beschreibungen von Massagehandgriffen finden wir um 2700 v. Chr. in der chinesischen Kultur. Hippokrates (460 - ca. 370 v. Chr.), griechischer Arzt und Begründer der wissenschaftlichen Medizin, dessen Schwurformel heute noch in abgewandelter Form für Ärzte gültig ist (Hippokratischer Eid), brachte die Massage von seinen Reisen durch Kleinasien nach Europa. Der in Rom

arbeitende griechische Philosoph und Arzt Galen (ca. 129 - 199 n. Chr.) war neben Hippokrates der bedeutendste Arzt der Antike. Die Lehre des Hippokrates, die besagt, daß Krankheiten durch ein Ungleichgewicht der Körpersäfte entstehen, erfuhr durch Galen eine Renaissance im 2. Jahrhundert n. Chr. Galens ausführliche Studien der menschlichen Anatomie und die daraus resultierenden Kenntnisse über die Aufgaben der Körperteile eines Menschen bestimmen die Heilkunst und die Anwendung von heilsamen Massagen noch weit ins Mittelalter. Die wohl bekannteste Anwendung aus dieser Zeit ist die Schröpfmassage. Im 9. Jahrhundert wurden seine Schriften ins Arabische übersetzt, wodurch die Massage in diesem Kulturkreis ihre Hochzeit erfuhr.



Massagedarstellung aus Ägypten



Paracelsus von Hohenheim

Aureolus Philippus Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493 - 1541), der wegen zahlreicher Dispute mit anderen Ärzten seiner Zeit unter dem Pseudonym *Paracelsus* viele Schriften veröffentlichte, ist noch heute Namensgeber naturheilkundlicher Institute. Paracelsus setzte neben pflanzlichen und mineralogischen Präparaten auch gymnastische Übungen und Massagen erfolgreich zur Heilung seiner Patienten ein. Seine ganzheitliche Sicht des Menschen führte die Medizin des Mittelalters in die Neuzeit hinein. Paracelsus schreibt, ein wirklicher Arzt und Philosoph müsse »das Äußere ins Innere kehren können«, und daß »die sterbliche Hülle des Menschen nicht der eigentliche Mensch ist, sondern nur das Gewand des inneren Menschen«. Sein Gedankengut beeinflusste maßgeblich viele nachfolgende naturphilosophische Ärzte und



Indianische Medizinskulptur

wirkte sich entscheidend auf die theosophische und anthroposophische Lehre aus.

Im 17. und 18. Jahrhundert erlebte die Massage in Frankreich ihre Blütezeit. Aus dieser Zeit stammt der Begriff Massage sowie die heute noch gültigen Bezeichnungen der klassischen Massagegriffe. Effleurage (Streichung), Petrissage (Knetung), Frikktion (Reibung), Tapotement (Klopfen) und Vibration (Erschüttern, Zittern) sind die aus einer Vielzahl ursprünglicher Varianten übriggebliebenen fünf Handgriffe der klassischen Massage.

Neben den Ursprüngen aus dem asiatischen Raum finden wir auch bei den Ureinwohnern Nord- und Südamerikas erstaunliche Kenntnisse und Fähigkeiten in Massagetechniken. Von den Cherokee-Indianern weiß man, daß sie eine Art Tiefenmassage kennen, bei der nur der Zeigefinger benutzt wird. Dieser wird fest auf die zu behandelnde Stelle gedrückt, in Vibration versetzt und bewirkt erstaunliche Heilerfolge. Auch Ganzkörpermassagen waren Teil ihres medizinischen Repertoires. Sie dienten jedoch nicht nur der rein physischen Entspannung, sondern waren vielmehr Teil einer ganzheitlichen Gesundheitspflege. Rückkehrende »Eroberer« brachten diese Kenntnisse mit nach Europa.



Badehaus

Die in Europa praktizierte mechanische Massage wurde lange auf eine rein physikalische Therapie reduziert. Heute bewegt sie sich jedoch wieder hin zur ursprünglichen ganzheitlichen Betrachtung. Tägliches Baden, gesundheitsfördernde Körperpflege und Hygiene, die beispielsweise auch das Abreiben mit warmen Steinen beinhaltet, gilt bei vielen Naturvölkern als selbstverständlich. Ihnen ist neben der muskelentspannenden Wirkung dieses Verfahrens auch bekannt, daß die Haut ein wichtiges Atmungsorgan ist. Sie gilt es durch regelmäßiges Waschen und Bürsten oder Abreiben von Schweiß und Schmutz zu befreien, damit ihre Atmungsfunktion gewährleistet bleibt. Dagegen unterlag die Körperpflege der Europäer lange Zeit sittlichen und moralischen Schranken und war damit völlig von Angst vor den Inquisitoren besetzt. Kannten die Menschen des frühen Mittelalters noch öffentliche Badestuben, so setzte sich im 17. Jahrhundert der schon lange geführte Kampf der Kirche

gegen alles Leibliche in allen Bevölkerungsschichten durch. Die körperlichen Reize galten als Werk des Teufels, der Körper war des Geistes Feind. Jeder »Masseur« hütete sich davor, seinen Patienten wirklich zu berühren. Vielmehr galt es, durch kräftige, fast schmerzende Griffe, keinerlei Verdacht eines Sittenverstoßes aufkommen zu lassen.

Wer zur Quelle will, muß gegen den Strom schwimmen. Chinesisches Sprichwort

Im Europa des 20. und 21. Jahrhunderts entwickelten sich jedoch immer spezifischere Massagemethoden und Massagevarianten, die – wie gesagt – den Menschen wieder als Ganzes wahrnehmen. Dazu zählt auch die sehr interessante Rhythmische Massage nach Dr. Ita Wegmann (1876 - 1943). Die Rhythmische



Ita Wegmann

Massage erweitert die Klassische Massage um die Erkenntnisse der anthroposophischen Medizin (griech.: »anthropos« = »Mensch« und »sophia« = »Weisheit«) und ihrer Betrachtung des Menschen.

Anthroposophische Medizin bezieht den Menschen als ganzes Wesen in die Behandlung ein. Es geht nicht darum, Symptome zu beseitigen, vielmehr steht die Ergründung von krankmachenden Ursachen im Fordergrund. Soziales Umfeld sowie seelische und geistige Bedürfnisse des Patienten werden berücksichtigt. Der Massagetechnik wurden hierbei verschiedene Elemente hinzugefügt: saugende Griffe beispielsweise von der Tiefe hin zur Peripherie, rhythmische Abfolgen und verschiedene Formen der Lemniskate, dem »Unendlichkeitszeichen«. Ziel der Massage ist hier, Verbindungen zu schaffen, beispielsweise über Körperarbeit auch die Seele des Menschen zu erreichen.

Heute gibt es ein breit gefächertes Angebot an Massagen. Vor allem im Bereich der ganzheitlichen Massage gibt es inzwischen sehr viele bedeutende Varianten. Sie sind nicht nur auf die körperlichen Zustände zu konzentrieren, sondern den Menschen als Ganzes, als Einheit von Körper, Seele, Verstand und Geist zu betrachten, steht auch in unserer Arbeit



im Vordergrund. Für uns dient Massage, neben der wohltuenden körperlichen Entspannung, auch dem »In-Fluß«-Bringen der Lebensenergie. Wir möchten Ihnen in diesem Buch eine dieser ganzheitlichen Massagen vorstellen, die sich aufgrund ihrer wohltuenden Wirkung rasant über den Globus verbreitet: die Massage mit heißen Steinen.

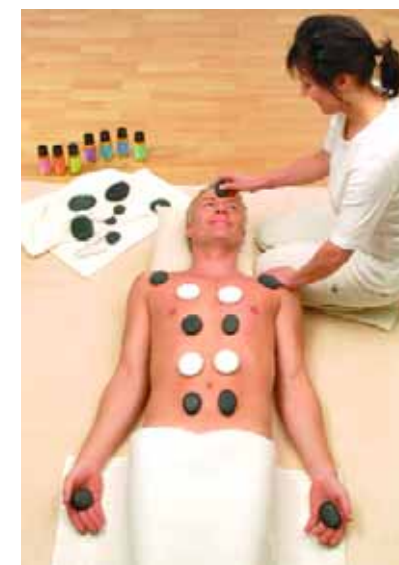
Der Ursprung der Hot Stone Massage

Zwei Massageformen mit heißen Steinen sind derzeit weit verbreitet: Die »LaStone Massage« und die »Hot Stone Massage«. Die Wurzeln beider Massagen reichen weit über zweitausend Jahre zurück. Bekannt waren sie sowohl in der chinesischen Medizin als auch bei hawaiianischen und indianischen Schamanen. In Asien belegen Aufzeichnungen, daß eine Therapie mit heißen Steinen schon vor Christi Geburt angewendet wurde. Der Ursprung von Massagen mit heißen Steinen dürfte im alten Nepal, in Tibet und in Westchina verwurzelt sein. Man schrieb den Steinen eine geheime, besondere und unsichtbare Heilkraft zu. Neben den unsichtbaren Heilkräften wurden auch die physikalischen Eigenschaften der Steine, wie beispielsweise die Wärme oder Kältespeicherung, zur Linderung von vielerlei Beschwerden eingesetzt.

Die »LaStone Massage« verbindet klassische Massagetechniken mit dem Heilwissen nordamerikanischer Hopi-Indianer. Wiederbelebt und weiterentwickelt wurde diese Art der Massage in den 90er Jahren durch die Arbeit der Masseurin Mary Nelson, der Begründerin der »LaStone-Therapie«.

In der »LaStone-Therapie« wird mit 54 schwarzen Basaltsteinen und 18

weißen Marmorsteinen gearbeitet. Die Basaltsteine werden im Wasserbad auf 50° Celsius und mehr erhitzt, die Marmorsteine werden auf Eis gekühlt. Schwerpunkt ist die Arbeit mit den erwärmten Steinen. Die kalten Marmorsteine werden als Gegenpol eingesetzt. Warm-Kalt-Reize erzeugen Spannungsverhältnisse im Körper, worauf dieser versucht, die Gegensätze auszugleichen. Ähnlich wie bei den Anwendungen nach Sebastian Kneipp, wird dadurch der Stoffwechsel angeregt und die Gefäße werden trainiert. Die »LaStone-Therapie« ist ein geschützter Begriff und darf nur von autorisierten Personen angeboten werden.



Die LaStone-Therapie



Hawaii

Ist hingegen die Anwendung der »Hot Stone Massage«, die ihren Ursprung auf Hawaii hat, nicht geschützt. Sie steht jedem offen und erlaubt dem Masseur eine freiere Form des Arbeitens mit erwärmten Steinen. Die Hot Stone Massage heißt auf hawaiianisch **Pohaku** (Fels/Stein) **Wai** (Wasser) **Ola** (Leben, Gesundheit, gesund sein).

Von alters her haben die Hawaiianer diese Art der Steintherapie im Bereich des körperlichen und seelischen Heilens eingesetzt. Die Inselbewohner entwickelten eine sehr effektive Massage, bei der die glatten vulkanischen Steine als Werkzeug dienen. Die Massage mit

erhitzten Steinen lockert Muskeln und deren Verspannungen, sie fördert auf angenehme Weise die Durchblutung und den Wärme-Umsatz des Körpers und beruhigt die Seele. Diese Erkenntnisse beruhen auf uralten Erfahrungen. Sie finden sich deshalb auch in der natürlichen Behandlungskunst vieler Naturvölker. Die Wohlfühl-Massage mit heißen Steinen ist bei Therapeuten und Klienten gleichermaßen beliebt, da sie den Behandlern die Arbeit erleichtert und der Behandelte vom ersten Augenblick an die von den Steinen ausgehende entspannende, streßabbauende und vitalisierende Wirkung spüren kann.

In der Hot Stone Massage werden bewußt vorwiegend sanfte, verträgliche Reize eingesetzt. Daher kommen in der Regel auch keine kalten Steine zum Einsatz, da sehr starke Gegensätze vermieden werden. In seinem Buch »Aurum Manus« formuliert der bekannte Masseur Ricky Welch sehr schön das »Reizgesetz« in der Massage:

Das Reizgesetz

Schwache Reize regen an. 😊

Stärkere Reize fördern die Lebenskraft. 🌀

Starke Reize hemmen. ☹️

Stärkste Reize schaden. ☠️

👉 Merke: **Geiz mit Reiz!**

Dieses »Reizgesetz« gilt natürlich auch für den Umgang mit heißen Steinen! Wir möchten Ihnen daher ans Herz legen, behutsam und einfühlsam vorzugehen, wenn Sie die beschriebenen Massagen durchführen. Manchmal ist weniger »mehr«!

Die Hot Stone Massage ist heute in den Bereichen Kosmetik, Wellness und Massage ein Trend geworden. Das begründet sich in den Einsatzgebieten, an deren erster Stelle der hohe Wert der Entspannung und die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens zu nennen ist.



Anwendungsbereiche und Wirkung der Hot Stone Massage

Die Hot Stone Massage besitzt ein breites Anwendungsspektrum mit vielfältigen Wirkungen. Sie beruht auf einer umfassenden Aktivierung der Körpervorgänge, und es gibt fast keinen Aspekt im Organismus, der von ihrer Wirkung ausgeschlossen bleibt. Ihre wichtigsten Einsatzgebiete sind:

- Verbesserung der Durchblutung
- Verstärkung des Lymphflusses
- Verbesserung des Gewebestoffwechsels
- Abtransport von Schlackenstoffen
- Lösen von Muskelverspannungen
- Einsetzbar bei Gelenkproblemen, Rückenschmerzen, Muskelkater
- Beruhigende Wirkung bei Streß

- Linderung von streßbedingten Spannungszuständen und deren Auswirkungen (z. B. Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme)
- Stärkung des Immunsystems

Diese kurze Liste zeigt die Schwerpunkte der Massage, nicht die Gesamtzahl aller Möglichkeiten. Die Kombination aus der Urkraft der Steine, der Wärmebehandlung und der Massage beruhigt, entspannt und steigert die Stoffwechselprozesse im Gewebe. Davon profitieren besonders jene Gewebe, die an sich einen langsamen Stoffwechsel haben, beispielsweise Sehnen, Bänder und Bindegewebe. Gleichzeitig nehmen die Dehnbarkeit dieser Strukturen und die Beweglichkeit der Gelenke zu. Während der Behandlung kommt es zu einer Erweiterung der Blutgefäße und damit zu einer Verbesserung der Durchblutung. Dies führt zu einer besseren Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen, mit Abwehrzellen und Antikörpern. Der Lymphfluß und das Immunsystem werden stimuliert, der Abtransport von Stoffwechselprodukten gefördert. Auch Muskelverspannungen werden gelöst und Schmerzen dadurch gelindert. Beachtliche Wirkungen haben sich bei Menschen eingestellt, die unter chronisch kalten Händen und Füßen leiden. Dies erklärt sich durch

den positiven Einfluß dieser Anwendung auf unser Energieverteiler-System, welches wir aus der chinesischen Medizin als »Dreifachen Erwärmer« kennen. Auf der seelischen, mentalen und geistigen Ebene fördern die Hot Stone Massagen durch das Aufheben energetischer Blockaden tiefes Loslassen und Entspannen. Auf großer Fläche werden berührungsempfindliche Nerven stimuliert, das vegetative Nervensystem wird



besänftigt und läßt die Spuren, die der Streß im Körper hinterläßt, wieder abklingen.

Achtung! Bei akuten Krankheitsbeschwerden sollten Massagen in jedem Fall von erfahrenen Therapeuten ausgeführt werden, da ohne entsprechende Kenntnisse möglicherweise mehr Schaden als Nutzen entsteht.

Die Hot Stone-Massage ersetzt zudem keine vom Arzt oder Heilpraktiker verordnete Therapie! Sie kann diese aber durchaus unterstützen. Klären Sie im Zweifelsfall den Einsatz der Massage mit dem behandelnden Therapeuten ab.

Wann sollte nicht massiert werden?

Massagen üben große Kraft und einen starken energetischen Einfluß auf den gesamten Körper aus. Deshalb sollte unter bestimmten Umständen auf Massagen verzichtet werden.

Dazu gehören fieberhafte Infekte, Infektionskrankheiten, ansteckende Hautkrankheiten, Hautausschläge, Verbrennungen und unverheilte Wunden.

Zurückhaltung ist geboten direkt nach Operationen, bei Thromboseerregung, bei Venenentzündungen und ausgedehnten Krampfadern.

Nicht direkt massiert werden sollte über blauen Flecken, entzündeten Verletzungen oder frisch verheilten Knochenbrüchen.

In der Schwangerschaft, bei schweren Herzerkrankungen, Tumorerkrankungen oder während einer Chemotherapie sollte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt massiert werden.

Die regelmäßige Anwendung der Hot Stone Massage wirkt sich ansonsten sehr positiv auf das Allgemeinbefinden aus. Die Wirkung der Therapie ist jedoch nicht nur auf körperliche Belange begrenzt, sondern hilft uns auch, das seelische Gleichgewicht wiederzufinden oder zu erhalten. Dies erreicht man, indem die Meridiane des Körpers und die Chakren in die Behandlung mit einbezogen werden.

Das Meridiansystem

Vor mehr als 2000 Jahren wurde in China zum ersten Mal das System der Meridiane beschrieben. Das Meridiansystem besteht aus zwölf Hauptmeridianen, die gemeinsam sechs Meridianpaare bilden, die wiederum den fünf Wandlungsphasen der chinesischen Medizin zugeordnet werden. Häufig werden die Wandlungsphasen auch als die Fünf Elemente bezeichnet, die aber nicht mit den fünf Elementen der westlichen Kultur (Feuer, Erde, Luft, Wasser und Äther) zu verwechseln sind. Die

Anhang

Die Autorinnen



Dagmar Fleck

Dagmar Fleck, Jahrgang 1967, ist Mutter von zwei Kindern, Edelsteinberaterin, Leiterin der Cairn Elen Lebensschule Schwäbische Alb und Inhaberin des Mineraliengroßhandels »Laurins Garten«. Naturheilkunde und Therapie wurden schon früh zu ihren beruflichen Schwerpunkten. Sie war Schulleiterin beim Aufbau einer Heilpraktikerschule und absolvierte Ausbildungen in Homöopathie, Transpersonaler Psychologie, Fußreflexzonenmassage, Individueller Therapie sowie zur Kommunikationstrainerin. Die Faszination der Edelsteine und ihrer Wirkungen entdeckte sie Anfang der 90er Jahre während eines Vortrags von Michael Gienger, dem Begründer der Analytischen Steinheilkunde. Überzeugt von seiner naturwissenschaftlich fundierten Darstellung

der Wirkungsweise von Edelsteinen, nahm sie an der ersten von ihm angebotenen zweijährigen Steinheilkunde-Ausbildung teil. Nach deren Abschluß war sie vier Jahre lang als Assistentin von Michael Gienger bei den Steinheilkunde-Ausbildungen tätig. Dagmar Fleck ist Gründungsmitglied des Steinheilkunde e. V. (1995) und gründete 1997 gemeinsam mit Michael Gienger, Petra Endres, Franca Bauer und Annette Jakobi die Cairn Elen Lebensschulen. Neben den Steinheilkunde-Ausbildungen, die inzwischen in zwei Fortbildungsschritten angeboten werden, haben es sich die Cairn Elen Lebensschulen zur Aufgabe gemacht, altes überliefertes Wissen im Bereich der Naturheilkunde mit neuen modernen Erkenntnissen zu verbinden. Dagmar Fleck ist außerdem Mitbegründerin des Cairn Elen Netzwerkes (1998), einem freien Zusammenschluß von TherapeutInnen und BeraterInnen und hat 2005 gemeinsam mit Franca Bauer die Organisation der Cairn Elen Lebensschulen übernommen. Heute leitet sie Seminare und Ausbildungen zur Steinheilkunde und angrenzenden Gebieten und engagiert sich in Projekten des fairen Edelstein-

handels. Seit vielen Jahren setzt sie sich auch für ein Gütesiegel korrekt deklarierter Edelsteine ein.

Kontakt:

Dagmar Fleck, Roßgumpenstr. 10
D-72336 Balingen-Zillhausen
Telefon: +49 (0) 7435 - 91 99 32
Telefax: +49 (0) 7435 - 91 99 31
dagmar@cairn-elen.de
www.laurinsgarten.de



Liane Jochum

Liane Jochum, Jahrgang 1959, ist Mutter von drei Kindern und Leiterin der ACADEMIA balance, einer Fachschule für Naturkosmetik, Ayurveda und Wellness in Buseck bei Gießen. Bis Mitte der 90er Jahre arbeitete sie als Fachjournalistin für Naturheilkunde und Medizin. Als freie Journalistin trug sie in dieser Zeit bei verschiedenen Fernsehsendern die redaktionelle Verantwortung für Informations- und Magazinsendungen in diesem Themenbereich. Neben der

Naturheilkunde war sie immer auch eine große Verfechterin der Naturkosmetik und ganzheitlicher Behandlungsverfahren im Wellness-Bereich. Dies führte letztendlich zu ihrer jetzigen Tätigkeit. Nach einer konventionellen Kosmetikausbildung folgten Ausbildungen in den Bereichen Naturkosmetik, Kräuterkunde, Visagistik, die Ausbildung zur naturkosmetischen Wellness- und Spa-Therapeutin, die Ausbildung zur Ayurveda Kosmetik- und Wellness-Therapeutin sowie mehrere Massageausbildungen: Hot Stone Massage, Edelsteinmassage, Klangschalenmassage und asiatische Kräuterstempelmassage. Anfang 2000 erfüllte sie sich den langgehegten Traum und gründete ihr eigenes Institut: Die ACADEMIA balance – Fachschule für Naturkosmetik, Ayurveda und Wellness. Ihr Fachwissen gibt sie heute in Ausbildungen und Seminaren weiter. Sie hält Fachvorträge auf internationalen Messen und ist als Autorin für verschiedene Fachzeitschriften tätig.

Kontakt:

Liane Jochum
Grasweg 27, 35418 Buseck
Telefon: +49 (0) 6408 - 5003 - 99
Telefax: +49 (0) 6408 - 5003 - 80
info@academia-balance.de
www.academia-balance.de

Danksagung

Viele helfende Hände sind notwendig, um ein solches Buch zu realisieren. Daher möchten wir uns ganz herzlich bei allen Menschen bedanken, die bei der Arbeit an diesem Buch mitgewirkt haben und stets zur Stelle waren, wenn wir ihre Hilfe benötigten. Wir können euch nicht alle namentlich nennen, aber ihr wißt darum und seid gewiß, wir danken euch von Herzen!

Unser ganz besonderer Dank gilt unseren Familien für ihr Verständnis und ihre Unterstützung. Insbesondere danken wir Dirk Jochum für seine stetige Hilfe und erfolgreiche Fotorecherche, Dorothea Sokpolie, unserem Handmodel, für die gute und hilfreiche Zusammenarbeit und ihre präzisen Regieanweisungen während des Foto-shootings sowie unserem Model Tiana Cristina Souza de Oliveira für ihre endlose Geduld bei den stundenlangen Aufnahmen, wo auch die heißen Steine mitunter erkalteten ...

Ganz herzlichen Dank auch an Ines Blersch für ihren liebevollen und herz-

lichen Umgang mit uns allen und ihrer Fähigkeit, Cristina immer wieder ihr wunderschönes Lächeln zu entlocken. Dieses Buch lebt von Ines Blerschs professionellem Blick durch die Kamera und ihrer kreativen künstlerischen Gestaltung. Ebenso gilt unser Dank Petra Ucakar fürs Make up und Ulrike von Gemmingen für ihr aufmerksames Mitwirken im Fotostudio. Herzlichen Dank auch an Eva Maria Lohner für das Erstlektorat und die hilfreichen Gespräche.

Besonders danken wir Fred Hageneder für die gelungenen graphischen Arbeiten sowie Andreas Lentz von Neue Erde, der dieses Buch als Verleger überhaupt erst möglich machte.

Dieses Buch wäre jedoch nicht entstanden, hätte nicht Michael Gienger den Anstoß dazu gegeben. Ihm gilt unser größter Dank als Freund, Lehrer und Wegbegleiter und natürlich als erstklassiger Lektor, Bildregisseur und Herausgeber.

Liebe Leserin, lieber Leser, – Überlegungen, dieses Buch in weiblicher Form zu schreiben verwarfen wir aus Gründen der Lesbarkeit und weil es als Abwertung der männlichen Form verstanden werden könnte. Auf die umständliche Schreibweise beider Formen mit Schrägstrichen oder dem Zusatz »Innen« verzichteten wir Ihnen und uns zuliebe, es vereinfacht das Lesen und das Schreiben.

Literaturverzeichnis

Aromatherapie

- Susanne Fischer-Rizzi, *Himmlische Düfte*, AT-Verlag, Baden 2002
Gerti Samel/Barbara Krähmer, *Heilende Energie der ätherischen Öle*, Südwest-Verlag, 2005

Chakren

- Terry Clifford, *Tibetische Heilkunst*, Otto Wilhelm Barth Verlag, München 1986
Eligio Stephen Gallegos, *Indianisches Chakra-Heilen*, Verlag Peter Erd, München 1991
Ellen Grasse, *Chakren- und Aura-Diagnose*, Knaur Verlag, München 1993
Charles W. Leadbeater, *Die Chakras*, Aquamarin-Verlag, Grafing 2003
Shalila Sharamon/Bodo J. Baginski, *Das Chakra-Handbuch*, Windpferd Verlag, Aitrang 1989
Karl Simrock, *Die Edda*, Phaidon Verlag, Essen 1987

Edelsteinmassagen

- Michael Gienger, *Edelstein-Massagen*, Neue Erde, Saarbrücken 2004
Michael Gienger/Ulrich Metz, *Joya® Massagen*, Neue Erde, Saarbrücken 2006
Monika Grundmann/Michael Gienger, *Schönheit durch Berühren*, Neue Erde, Saarbrücken 2006
Gabriele Simon, *Erlebnismassagen für Kinder*, Neue Erde, Saarbrücken 2005
Ricky Welch, *Aurum Manus®*, Neue Erde, Saarbrücken 2006

Geologie

- Frank Press/Raymond Siever, *Allgemeine Geologie*, Spektrum Akademischer Verlag Heidelberg-Berlin-Oxford, 1995

Indianisches Wissen

- Lynn Andrews, *Die Medizinfrau*, Rowohlt Verlag Hamburg 1986
Carlos Castaneda, *Die Lehren des Don Juan*, S. Fischer Verlag, Frankfurt 1968
Norbert Claßen, *Das Wissen der Tolteken*, Verlag Terra Magica Nostra & edition tonal 1992
Dhyani Ywahoo, *Am Feuer der Weisheit*, Theseus Verlag, Zürich-München 1993
Heinz J. Stammel, *Die Apotheke Manitous*, Rowohlt Verlag Hamburg 1986
Frank Waters, *Das Buch der Hopi*, Diedrichs Verlag, Köln 1980

Massage, Therapie & Gesundheit

- Stefan Kappstein, *Tafeln zur Akupunktur und Akupressur*, Ryvellus/Neue Erde, Saarbrücken 2005
Ewald Kliegel, *Reflexzonen – Landkarten der Gesundheit* (Skriptbuch), Selbstverlag (E. Kliegel + T. Gutsche GbR, Rotenbergstr. 152, D-70190 Stuttgart, Tel.: 0711/264780, Fax: 0711/2629578, info@reflex-zonen.de, www.reflex-zonen.de)
Ewald Kliegel, *Reflexzonen – Landkarten der Gesundheit* (Tafeln und Begleitheft), Ryvellus/Neue Erde, Saarbrücken 2005
Rainer Strebler/Michael Gienger, *Die Individuelle Therapie*, AT Verlag, Baden (CH) 2005
Josef Zerluth/Michael Gienger, *Gutes Wasser*, Neue Erde, Saarbrücken 2004

Claus C. Schnorrenberger, *Lehrbuch der chinesischen Medizin für westliche Ärzte*, Hippokrates Verlag, Stuttgart 1979

Steinheilkunde

Michael Gienger, *Die Heilsteine der Hildgard von Bingen*, Neue Erde, Saarbrücken 2004

Michael Gienger, *Die Heilsteine Hausapotheke*, Neue Erde, Saarbrücken 1999

Michael Gienger, *Die Steinheilkunde*, Neue Erde, Saarbrücken 1995

Michael Gienger, *Heilsteine - 430 Steine von A bis Z*, Neue Erde, Saarbrücken 2003

Michael Gienger, *Heilsteine und Lebensrhythmen*, Neue Erde, Saarbrücken 2005

Michael Gienger, *Lexikon der Heilsteine*, Neue Erde, Saarbrücken 2000

Michael Gienger/Ursula Dombrowsky, *Steinheilkunde-Karten*, Neue Erde, Saarbrücken 2005

Michael Gienger/Joachim Goebel, *Edelsteinwasser*, Neue Erde, Saarbrücken 2006

Barbara Newerla, *Sterne und Steine*, Neue Erde, Saarbrücken 2000

Fotonachweis

Ines Blerch: Alle Fotos außer den folgenden.

Annette Höggemeier, Botanischer Garten der Ruhr-Universität Bochum: 50 rechts, 51 links

Annette Partz: 47

Arco Digital Images: 14, 22 unten (2. von links), 57

Dirk Jochum: 64, 119

GEOPHOT, Bernhard Edmaier: 45

Dragon Design, GB: 20, 23, 30, 31 (Bearbeitung), 33

Historische Quellen: 11, 13 unten, 26, 27

Immo Lang: 55

Petra Endres: 118

Ute Keil: 42 rechts

www.digitalstock.de: 43 links, 52, 56 unten

www.imagepoint.biz: 46

www.pixelquelle.de: 6, 12, 13 oben, 22 oben, 22 unten (1. und 3. von links), 28, 50 links, 51 rechts, 53, 56 oben

Unbekannter Künstler: Der Künstler/Urheber für die in vielen Printmedien und im Internet häufig verwendete Irminsulgrafik auf Seite 31 war leider nicht zu ermitteln. Die Bearbeitung (Bezug zum Menschen) erfolgte durch Dragon Design.

Ausbildungstätten

ACADEMIA balance

Fachschule für Naturkosmetik, Ayurveda und Wellness

Ausbildung in Hot-Stone & Edelsteinmassagen
Grasweg 27

35418 Buseck

Telefon: +49 (0)6408-5003-99

Telefax: +49 (0)6408-5003-80

info@academia-balance.de

www.academia-balance.de

Cairn Elen Lebenschulen

Ausbildung in Steinheilkunde und Edelsteinmassagen

Kurse zur Arbeit mit der Einhandrute, Chakren & Meridianen

Mythologische Reisen und Geomantische Wanderungen

Roßgumpenstr. 10

72336 Balingen

Telefon: +49 (0)7435-919932

Telefax: +49 (0)7435-919931

info@cairn-elen.de

www.cairn-elen.de

Bezugsquellen

Massage-Öle und ätherische Öle

Bruno Zimmer

Im Wallfeld

66649 Oberthal

Telefon: +49 (0)68 54-90 83 0

Telefax: +49 (0)68 54-90 83 29

service@brunozimmer.de

www.brunozimmer.de

Living Nature

Birgit Corall

Edelweißstr. 31, 84032 Landshut

Telefon: +49 (0)871-966 85 16

Telefax: +49 (0)871-966 85 20

info@living-nature.de

www.living-nature.de

Maienfelder Naturkosmetik Manufaktur

Hans-Peter Lindemann

Im Burgfrieden 17

71543 Wüstenrot-Maienfeld

Telefon: +49 (0)7945-2582

Telefax: +49 (0)7945-1571

maienfelder-naturkosmetik@t-online.de

www.maienfelder-naturkosmetik.com

Farfalla Essentials AG (Schweiz)

Florastrasse 18, CH-8610 Uster

Telefon: +41 (0)44-905 99 00

Telefax: +41 (0)44-905 99 09

info@farfalla.ch

www.farfalla.ch

Farfalla Essentials AG (EU)

Gymnasiumstraße 8

AT-6800 Feldkirch

Tel./Fax: +43 (0)5522-32874

farfalla@aon.at

www.farfalla.ch

Neumond Düfte der Natur GmbH

Gewerbegebiet 2

D-82399 Raisting

Telefon: +49 (0)8807-940800

Telefax: +49 (0)8807-940870

info@neumond.de

www.neumond.de

Primavera Life GmbH

Am Fichtenholz 5
D-87477 Sulzberg
Telefon: +49 (0)8376-808-0
Telefax: +49 (0)8376-808-39
info@primavera-life.de
www.primavera-life.de

Hot Stone Wärmegerät

Clap Tzu

Marktplatz 5
26954 Nordenham
Telefon: +49 (0)4731-87 14 0
Telefax: +49 (0)4731-87 14 20
info@claptzu.de

Hot Stones, Edelsteine & Cairn Tara Massageöle

Cairn Elen Lebenschulen

vermitteln Ihnen bundesweit Adressen von Groß- & Einzelhändlern, die unverfälschte, hochwertige Steinqualitäten und Cairn Tara Massageöle anbieten.
Roßgumpenstr. 10
72336 Balingen
Telefon +49 (0)7435-91 99 32
Telefax +49 (0)7435-91 99 31
info@cairn-elen.de
www.cairn-elen.de

Steinheilkunde e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Förderung und Erforschung der Edelstein-Heilkunde
Geschäftsstelle: Unterer Kirchberg 23/1
88273 Fronreute
Telefon +49 (0)7505-956 451
Telefax +49 (0)7505-956 452
info@steinheilkunde-ev.de
www.steinheilkunde-ev.de

Der Steinheilkunde e.V. gibt ein Zertifikat für Mineralien- und Edelsteinhändler heraus, die ihr Warensortiment – ähnlich wie in der Biobranche – von unabhängigen Gutachtern regelmäßig auf Echtheit und Naturbelassenheit überprüfen lassen.

Mehr zu Edelstein-Massagen, weiteren Veröffentlichungen, Veranstaltungen, Seminaren und Ausbildungen unter
www.edelstein-massagen.de

Mehr zur Steinheilkunde unter
www.steinheilkunde.de

Edition Cairn Elen

»Nachdem Elen ihre Wanderung durch die Welt vollendet hatte, setzte sie einen Cairn ans Ende des Sarn Elen. Dann wandte sich ihr Weg zurück ins Land zwischen Abend und Morgen. Aus diesem Cairn stammen alle Steine, die bis heute an den Kreuzungen der Wege die Richtung weisen.« *

(aus einer keltischen Sage)

»Cairn Elen« – so werden im gälischen Sprachraum die alten Steinsetzungen am Wegesrand genannt. Sie markieren die geistigen Pfade, sowohl die Pfade der Erde als auch die Pfade des Wissens.

Diese Pfade geraten zunehmend in Vergessenheit. So wie die alten Pfade der Erde unter modernen Asphaltstraßen verschwinden, so verschwindet auch manch altes Wissen unter der Datenflut moderner Erkenntnisse. Wunsch und Anspruch der Edition Cairn Elen ist es daher, Wissen aus alter Zeit zu bewahren und mit modernen Erkenntnissen zu verbinden – für eine blühende Zukunft!

Die Edition Cairn Elen im Neue Erde Verlag wird von Anja und Michael Gienger herausgegeben. Ziel der Edition ist es, bislang unveröffentlichtes Wissen aus Forschung und Tradition vorzustellen. Schwerpunkte sind Natur, Heilkunde und Gesundheit sowie Bewußtsein und geistige Freiheit.

Neben aktueller Fachliteratur werden im Rahmen der Edition Cairn Elen auch Erzählungen, Märchen, Romane, Lyrik und künstlerische Veröffentlichungen publiziert. Das vermittelte Wissen wendet sich nicht nur an den Kopf, sondern auch an das Herz der Menschen.

Edition Cairn Elen, Anja & Michael Gienger, Stäudach 58/1, D-72074 Tübingen,
Tel./Fax: 070 71 - 364 720, Mail: buecher@michael-gienger.de,
Internet: www.michael-gienger.de, www.steinheilkunde.de

* kelt. »cairn [spricht: kärn]« = »Stein«, »sarn« = »Weg«, »Elen, Helen« = »Göttin der Wege«



Michael Gienger u.a.: **Edelstein-Massagen**

Dieses Grundlagen- und Standardwerk bietet in sieben Beiträgen alle Kenntnisse für erfolgreiche Edelsteinmassagen: Grundlagen der Edelsteinmassage (Michael Gienger) * Intuitive Massagen mit Edelsteinen (Michael Gienger) * Unwinding mit Edelsteinen (Rainer Strebel) * Vitalkörpermassage mit Edelsteinen (Michael Gienger) * Reflexzonenmassage mit Edelsteingriffeln (Ewald Kliegel) * Harmonisierungsmassage mit Bernstein (Hildegard Weiss) * Massage mit Edelsteinkugeln (Ursula Dombrowsky)
Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-082-4

Monika Grundmann: **Schönheit durch Berühren**

Schönheit entsteht durch Wohlbefinden und innere Harmonie. Auf dieser Grundlage entwickelte Monika Grundmann die »Edelstein-Balance«: Vielseitige Edelsteinmassagen, die zu körperlicher Entspannung und seelischem Gleichgewicht führen: Fußmassagen, die »Boden geben«, Brustmassagen, die aufatmen lassen oder Massagen für die »Sonne im Bauch«.

Dieses Buch stellt Edelsteinmassagen vor, die »einfach schön« sind. Und wer Schönes empfindet, wird selbst schön – probieren Sie es aus!
Paperback, 112 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-227-4

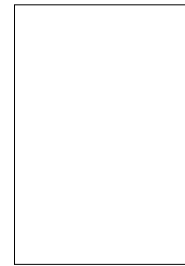


Gabriele Simon: **Erlebnismassagen für Kinder**

Das bewußte, zärtliche und hingebungsvolle Berühren ist eines der schönsten Geschenke, das wir unseren Kindern mit in ihr Leben geben können. Gabriele Simon hat als Mutter und Masseurin lustige, spannende, herzliche und kreative Erlebnismassagen für (kleine und große) Kinder entwickelt, in denen sich die innige Berührung von Herz zu Herz, aber auch die spielerische Begegnung mit der Welt wiederfindet. Ein Buch der zauberhaften Berührungen mit Heilsteinen, Massage und Phantasie!
Paperback, 160 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-093-X

Ricky Welch: **Aurum Manus®**

Aurum Manus® ist eine von dem bekannten Masseur Ricky Welch begründete ganzheitliche Therapie, die verschiedene Massageformen mit Edelsteinanwendungen verbindet und so enorme Heilwirkungen erzielen kann. Die Wirksamkeit der Aurum Manus® Therapie z.B. bei Tinnitus und Migräne wurde von 1999 bis 2004 in klinischen Studien untersucht und bestätigt! In diesem Buch stellt Ricky Welch seine grundlegende Ganzkörpermassage mit Edelsteinen detailliert vor und ermöglicht so Fachleuten wie Laien, Aurum Manus® selbständig anzuwenden.
Paperback, 144 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-226-6

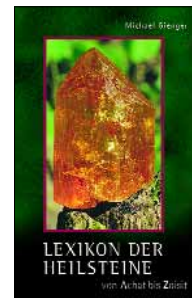


Michael Gienger, Ulrich Metz: **Die Joya® Massagen**

Der Joya® Massageroller ist ein einfaches, aber geniales Massageinstrument aus einem Holz-Handstück und einer auswechselbaren, frei beweglichen Edelsteinkugel. Edelsteinmassagen werden mit ihm mühelos – und sehr wirkungsvoll. Viele TherapeutInnen und selbst Kliniken setzen ihn inzwischen ein, aber er ist auch so leicht anzuwenden, daß ihm ein Platz in der Hausapotheke gebührt. Dieses Buch weist in die Handhabung des Joya® Massagerollers ein und zeigt verschiedene Joya® Massagen, mit denen Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, Einschlafprobleme, Muskelverspannungen u.v.m. behandelt werden können. Und es gibt einen Ausblick auf etliche professionelle therapeutische Einsatzgebiete. Ein vielseitiges Handbuch und ein wunderbarer Einstieg in die Edelsteinmassagen.
Paperback, 192 Seiten, durchgehend farbig, ISBN 3-89060-242-8

Michael Gienger
Die Steinheilkunde

Das erste Handbuch, das die Steinheilkunde als eigenständige Heilweise vorstellt und mit vier grundlegenden Prinzipien einen Schlüssel bietet, mit dem jede/r selbst die Wirkungsweise eines Steins aus dessen mineralogischen Eigenschaften ableiten kann.
420 Seiten, Paperback oder Hardcover



Michael Gienger
Lexikon der Heilsteine

Das nach wie vor verlässlichste Nachschlagewerk der Steinheilkunde. Mehr als 450 Gesteine, Mineralien und Varietäten werden präzise in ihren mineralogischen und heilkundlichen Eigenschaften beschrieben. Eine gut verständliche Einführung sowie ein umfangreicher Index runden das Werk ab.
576 Seiten, Hardcover

Michael Gienger
Die Heilsteine Hausapotheke

Hier gesucht, heißt schnell gefunden! In diesem zuverlässigen, praxiserprobten Ratgeber werden über 160 Erkrankungen bzw. seelische Beschwerden besprochen sowie die Möglichkeiten und Grenzen ihrer steinheilkundlichen Therapie erläutert.
Erweiterte Neuauflage, 320 Seiten, Paperback



Hinweis des Verlages

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, und die beschriebenen Heilwirkungen der Steine und Elixiere wurden vielfach erprobt. Da Menschen aber unterschiedlich reagieren, können Verlag und Autor im Einzelfall keine Garantie für die Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit der Anwendungen übernehmen. Bei ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 12 11 10 09 08 07 06

Hot Stones - Massagen mit heißen Steinen
Dagmar Fleck, Liane Jochum

Satz und Grafiken: Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Garamond Condensed

© Neue Erde GmbH 2006
Alle Rechte vorbehalten.

Foto Abb. Seite 45, Lavastrom auf Hawaii:
GEOPHOT, Bernhard Edmaier, Pfarrer-Schedl-Str. 9,
84539 Ampfing

Edition Cairn Elen
Herausgegeben von Anja und Michael Gienger

Gedruckt auf Ecoteco von Cartiere Marchi Spa
Gesamtherstellung: Legoprint Lavis

Titelseite:
Fotos: Ines Blersch
Gestaltung: Dragon Design, GB

Printed in Italy

ISBN 3-89060-244-4

Fotos: Ines Blersch, Stuttgart, www.InesBlersch.de
Model: Tiana Cristina Souza de Oliveira
Assistenz: Jens Volle, Ulrike von Gemmingen
Haare/MakeUp: Petra Ucakar, Stuttgart

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · D-66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde · www.neueerde.de

Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung oder im Internet unter www.neueerde.de

Bücher suchen unter: www.buchhandel.de. (Hier finden Sie alle lieferbaren Bücher und eine Bestellmöglichkeit über eine Buchhandlung Ihrer Wahl.)

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · D-66111 Saarbrücken
Fax: 0681 390 41 02 · info@neueerde.de

NEUE  ERDE