

Ein Hauch von Ruhe im Advent – und die Kraft der Wärme

Die Vorweihnachtszeit ist oft hektisch. Doch gerade jetzt brauchen wir kleine Inseln der Entspannung. Hast du schon einmal die Kraft der Edelsteine gespürt?

Rosenquarz oder Amethyst werden in der Edelsteinmassage genutzt, um sanfte Ruhe und Wohlbefinden zu schenken. Eine kurze Massage mit einem kühlen Stein auf den Schläfen kann Wunder wirken, wenn der Kopf voller To-Do-Listen ist.

Die Wärme der Hot Stones

Besonders in der kalten Jahreszeit ist die **Hot-Stone-Massage** ein wahres Wohlfühl-Ritual. Glatte, erwärmte Steine (meist aus Basalt oder Obsidian) werden sanft über den Körper bewegt oder kurz auf verspannte Stellen gelegt.

Die angenehme Wärme dringt tief in die Muskulatur ein, löst Verspannungen auf natürliche Weise und schenkt dir ein Gefühl von Geborgenheit und tiefer Entspannung. Sie ist eine wunderbare Ergänzung für dein Selfcare-Programm im Winter.

Dein Tipp für heute: Halte einen glatten Stein (oder alternativ einen erwärmten Waschlappen) in der Hand und atme dreimal tief ein. Spüre die Oberfläche und erlaube dir, für diesen Moment alles loszulassen. Finde dein kleines, glitzerndes Ritual in der Adventszeit.

Mehr Entspannung? Alle Tipps und Techniken, um Hotstones, Gua Sha und Edelstein-Roller zu Hause anzuwenden, findest du in meinem neuen Buch:

Handbuch der Edelsteinmassage

Schritt für Schritt zum Wohlbefinden

Neuerscheinung im Frühjahr 2026



Handbuch *der* Edelsteinmassage

Schritt für Schritt zum Wohlbefinden

Sabine M. Wenke