



Monika Grundmann

Wellness- Steine

© Neue Erde GmbH
Zwölf Steine für
Wohlbefinden
und Gesundheit

Mit Fotos von Ines Blerch
und Beiträgen von Michael Gienger

NEUE  ERDE

7 WELLNESS-STEINE

10 AMETHYST

Reinigung und Befreiung · Kämm Dich frei · Frühjahrsputz mit Amethyst · Die Energie-Dusche · Schönheits-Tonic nach Hildegard von Bingen

20 AVENTURINQUARZ GRÜN

Loslassen und Fröhlichkeit · Der Schönheitsschlaf: Lassen Sie Ihre Träume wahr werden · Ihre Wochenend-Aventurin-Schönheitskur · Weitere Anwendungen

28 BERGKRISTALL

Klarheit und Frische · Die Schönheits- und Straffungsmaske · Der Frische-Kick für müde Augen · Power-Massagen – Kraft-Tankstellen · Abkühlung bei Hitzewallungen

36 CALCIT ORANGE

Die eigene Sonne entdecken! · Sonne im Bauch – statt Ritalin und Antidepressiva! · Stein am Bein? · Sonniger Start in den Tag · Müde Knochen?

44 EPIDOT (UNAKIT)

Erholung und Regeneration · Der Kraft-Steinkreis · Epidot-Edelsteinwasser · Wellness-Schmuck · Epidot und Aromatherapie · Weitere Anwendungen

52 FLUORIT

Freiheit und Flexibilität · Auf den Körper auflegen · Kristallgruppe aufstellen · Handschmeichler zum Lernen · Meditation mit Fluorit · Wellness-Schmuck · Der Flexibilitäts-Cocktail · Massagen mit Fluorit · Das Fluorit-Bad für Freidenker · Fluorit-Leberwickel

62 MAGNESIT

Gelassenheit und Entspannung · Verspannung ade – die Migränebehandlung · Allzeit bereit! · Nach dem Sport oder der Sauna · Die »heiße Sieben« einmal anders · Kombinationen sind hilfreich · Magnesit-Kissen die Migränebehandlung

70 NEPHRIT

Wenn die Batterien leer sind... · Aus tiefer Erschöpfung heraus · Partnerschaft in Balance · Das Schutzamulett · Die Nieren stärken · Switching-Korrektur · Edelstein-Massagen mit Nephrit

78 ROSENQUARZ

Herzlichkeit und Lebensfreude · Die sinnliche Partnermassage · Rubin-Sekt statt Selters · Rosenquarz-Edelsteinöl · Nur spüren, nichts sehen! · Also doch! Für Babys und Kinder

86 SERPENTIN

Schutz, Geborgenheit und inneren Friede · Die Schönheits-Meditation · Das Serpentin-Mandala · Serpentin-Kissen bei Krämpfen oder Menstruationsbeschwerden · Serpentin-Edelsteinöl

94 SODALITH

Wahrnehmung und Bewußtsein · Edelsteinwasser für natürlichen Durst · In Fluß kommen · Gesichtstonic und Badezusatz · Augenauflagen · Edelsteinwasser oder Edelsteinelixiere? · Die Chalcedon-Sodalith-Massage

102 TURMALIN SCHÖRL

Energieströme im Kristall · Versteckte Farbenpracht, verborgenes Potential · Narbenentstörung mit Turmalin · Tägliche Narbenpflege · Schmerzlinderung mit Rauchobsidian und Turmalin · Turmalin-Power-Behandlung bei Elektrosmog



ORDNUNG · FREIHEIT · INTERESSE

Fluorit

© Neue Erde GmbH

*IN DER FREIHEIT, ZU SEIN, WER WIR SIND, OFFENBART SICH
DIE NATÜRLICHE ORDNUNG ALLER WESEN UND DINGE.*

BEDEUTUNG

FREIGEIST, FLEXIBILITÄT, LERNFÄHIGKEIT UND ORDNUNGSSINN

VERWENDUNG

MACHT BEWEGLICH, WANDLUNGSFÄHIG UND FREI IM KOPF

FREIHEIT UND FLEXIBILITÄT

Freiheit bedeutet, etwas zu tun, obwohl es nicht nötig wäre, oder etwas sein zu lassen, obwohl wir es verändern könnten.

Freiheit, das zu tun, was man gerade selber möchte; die Freiheit, sich zu entscheiden; auch die Freiheit, alte Muster aufzulösen, Neues zu lernen und zu integrieren, dadurch flexibel zu sein, beweglich im Geist und Körper: All das steckt im Fluorit.

So möchte ich Ihnen gerade bei diesem Stein die Fülle der Möglichkeiten aufzeigen, damit Sie dann frei entscheiden können, was Ihnen im Moment gut tut.

Den Fluorit findet man farblos, blau, grün, gelb, rosa und als Regenbogenfluorit, der verschiedenste Farbkombinationen vereint. Die im folgenden angegebenen Farben sind jedoch nur Vorschläge, da die Farbwirkung zum jeweiligen Thema paßt. Bitte nehmen Sie sich aber die Freiheit, auch andere Farben zu verwenden.

Mehr Informationen zu den spezifischen Wirkungen verschiedener Fluorite finden Sie bei Michael Gienger, »Heilsteine – 430 Steine von A-Z«, Neue Erde 2003 sowie im Internet unter www.lexikon-der-heilsteine.de

AUF DEN KÖRPER AUFLEGEN

Berührung ist mehr als zufälliger Kontakt. Wenn wir uns berühren lassen, bleiben wir auch nicht unberührt.

Diese steinheilkundliche Standard-Anwendung kann für viele Zwecke eingesetzt werden: gelbe Fluorite z.B. bei Magenbeschwerden, blaue für die Atemwege, grüne zur Stärkung der Leber oder rosafarbene für das Herz. Legen Sie den betreffenden Fluorit während einer Ruhepause einfach intuitiv auf jene Stelle, auf die es ihn »zieht«. Wenn Sie genau beobachten, bekommen Sie eine Idee oder ein Gefühl, wohin. Oft bieten sich die betroffenen Organbereiche an, aber das muß nicht sein. Wenn zur Hand, können Sie vor dem Auflegen warmes Fluorit-Öl auftragen. Die Dauer der Auflage entscheiden Sie.

KRISTALLGRUPPE AUFSTELLEN

Ordnung benötigt Orientierungspunkte. Fehlen diese, herrscht Chaos.

Wenn Sie im Büro oder am Schreibtisch eine farblose oder violette Kristallgruppe aufstellen, genügt dies häufig schon, um Ihren Ordnungssinn anzuregen. Zudem sieht es wunderschön aus.

HANDSCHMEICHLER ZUM LERNEN

Lernen bedeutet »Einordnen«, neue Erkenntnisse sinnvoll mit Bekanntem zu verknüpfen.

Nützen Sie die positive Wirkung von gelbem oder blauem Fluorit auf das Großhirn. Fluorit verhilft zu vernetztem Denken, regt die Auffassungsgabe an (bei dem immer schneller durchgezogenen Unterrichtsstoff bei Kindern kein unwichtiger Aspekt) und ist somit eine ausgezeichnete Lernhilfe. Rundpolierte Trommelsteine oder Seifensteine, die bei Bedarf auch als Schmeichelsteine gut in der Hand liegen, sind hier genau das richtige.

MEDITATION MIT FLUORIT

Innehalten, schauen und erkennen: Es ist in Ordnung, wie es ist – doch alles kann verbessert werden.

Die Betrachtung von Regenbogen-Fluorit in der Meditation ist ein weiterer Zugang zu den Informationen des Fluorits, gerade wenn es darum geht, unerwünschte Einflüsse zu erkennen und sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Betrachtet man die schönen bunten, meist violett gebänderten Fluorite, erschließt sich die eigene Kreativität. Betrachtet man Fluorit-Oktaeder, hilft das, Struktur und Ordnung im Leben zu finden. Für diese Meditationen genügen schon wenige Minuten »zwischen durch«.



WELLNESS-SCHMUCK

Vielfalt macht frei! Nur durch Vielfalt besitzen wir eine echte Wahl.

Immer mehr Menschen lassen sich ihren Edelsteinschmuck nach ihren individuellen Bedürfnissen fertigen. Eine einfache Variante wäre ein gebohrter Trommelstein. Stellen Sie sich doch Ihre persönliche Wellness-Hausapotheke zusammen, indem Sie sich einen Vorrat an gebohrten Trommelsteinen zulegen. An einem Lederband kann man, je nach Befindlichkeit, immer den richtigen Stein um den Hals tragen. Die verschiedenfarbigen Fluorite lassen sich darüber hinaus wunderbar miteinander kombinieren und z. B. als Edelstein-kette tragen. Erstellen Sie sich hierfür Ihr individuelles Farbenspiel.

DER FLEXIBILITÄTS-COCKTAIL

Was sich beugen und aufrichten kann, läuft niemals Gefahr, zu zerbrechen.

Fluorit-Edelsteinwasser bietet sich gerade für jene Bereiche an, bei denen eine Auflage oder Schmuck nicht sinnvoll erscheint und man die Wirkung des Fluorits trotzdem nützen möchte. Zur Stärkung von Knochen und Zähnen, gegen die Steifheit der Gelenke oder für das Nervensystem ist diese Methode perfekt. Zudem wird der Aspekt der Flüssigkeitsaufnahme deutlich verbessert (mehr darüber im Kapitel zum Sodalith).

MASSAGEN MIT FLUORIT

Loslassen bedeutet, zu vertrauen, daß die natürliche Ordnung der Dinge auch ohne unser Zutun entstehen kann.

Hier gibt es eine Vielzahl von Anwendungen, ob als Selbstmassage, mit dem Partner oder von einem ausgebildeten Profi.

- ◆ Bei Problemen mit den Händen bietet es sich an, eine Fluoritkugel in den Händen zu rollen. Nebenbei stimulieren Sie dadurch auch die Reflexzonen der Hände. Das bedeutet, es tut dem ganzen Körper gut.
- ◆ Bei Gelenkschmerzen können Sie, sofern Sie die betreffenden Gelenke selbst bequem erreichen, diese mit einem flachen Seifenstein (liegt gut in der Hand) ausstreichen.
- ◆ Als tägliche Pflege für den ganzen Körper verwenden Sie das im Handel erhältliche Edelsteinöl mit Fluorit oder setzen sich selbst Ihr Fluorit-Edelsteinöl an.

Professionelle Fluorit-Massagen in Deutschland, Österreich und der Schweiz siehe www.edelstein-balance.de

DAS FLUORIT-BAD FÜR FREIDENKER

Oft sind es die kleinen Veränderungen im Denken, Fühlen und Empfinden, die zu großen Resultaten im Tun und Handeln führen.

Wasser ist ein guter Informationsträger. Die Wärme des Bades hilft zudem loszulassen. So können Sie bei einem Bad die Wirkung des Fluorits auf allen Ebenen genießen: Körperlich wird die Steifheit vertrieben und Beweglichkeit kehrt ein. Mental lösen sich unbewußte einschränkende Verhaltensmuster und seelisch können wir unseren Gefühlen mehr Raum geben. Dieses Bad ist daher auch eine gute Voraussetzung für geistige Inspirationen. Folgende Möglichkeiten für ein Edelsteinbad haben sich bewährt:

Pur mit ca. 1 Liter angesetztem Fluorit-Edelsteinwasser.

Pflegend mit 2 - 3 Eßlöffeln Fluorit-Edelsteinöl. Mit einem Becher Sahne vermischt, wird es zum »Kleopatras-Bad«.

Schaumig mit 2 - 3 Eßlöffeln einer natürlichen Kokos-Schaumbasis und 5 - 10 Tropfen Fluorit-Edelsteinelixier.

Der Badespaß kann beginnen...

Tip: Nützen Sie die Wirkung und den herrlichen Duft der reinen ätherischen Öle und reichern Sie das Bad mit den passenden Düften an. Zu Fluorit als Entschlackungsbad paßt sehr gut: Wacholderbeere, Fenchel süß und Zitrone. Oder Sie nehmen ein fertig beduftetes Edelsteinöl mit Fluorit. Ansonsten benötigen Sie als Emulgator für die ätherischen Öle Sahne, Honig oder natürliche Schaumbasis. (Bezugsquellen im Anhang)

FLUORIT-LEBERWICKEL

Gewohnheiten sind Unfreiheiten, an denen wir mangels besserer Alternativen festhalten. Eine einzige Erkenntnis kann daher ein ganzes Leben verändern.

Grüner und violetter Fluorit helfen bei Übergewicht durch falsche Eßgewohnheiten. Er hilft dem Körper aufzuräumen, zu entgiften und ist daher in vielen Entschlackungs-Mischungen enthalten. Probieren Sie einmal einen Leberwickel, ein altes Hausmittel, und verwenden Sie dazu die Kraft des Fluorits. Eine vierwöchige Entschlackungskur mit Edelsteinen hilft nicht nur die Pfunde, sondern auch alte ausgediente Denkmuster über Bord zu werfen.

Den unterstützenden Leberwickel sowie die Anleitung zur Entschlackungskur u. a. mit Fluorit finden Sie im Internet kostenlos unter www.edelstein-balance.de/download

Für die freundliche Überlassung der Steine für unsere Fotoaufnahmen danken wir sehr herzlich:

Steinkreis
Mineralien und Gesundheit
Walter von Holst
Kornbergstr. 22
70176 Stuttgart
www.steinkreis.de

Kristallshop
Manfred Wolf
Charlottenstr. 8
70182 Stuttgart-Mitte
www.fossiliengalerie.de

DIE AUTORIN

Jahrgang 1965 und Mutter einer Tochter. Ihren Wunsch, Schönheit durch Berühren zu wecken, hat sie 1988 mit ihrer eigenen Praxis im fränkischen Heilsbronn zum Beruf gemacht. Als Naturkosmetikerin und Gesundheitsberaterin entdeckte sie während der Heilpraktiker-Ausbildung ihre tiefe Verbindung zu den Steinen. Es folgten Weiterbildungen in Shiatsu, Lymphdrainage, Aroma- und Reflexzonen-Massage sowie die zweijährige Steinheilkunde-Ausbildung bei Michael Gienger und die Ausbildung in Individueller Therapie bei Rainer Strebel. Dies alles und die vielen kulturübergreifenden Massageausbildungen bildeten die Grundlage für die 1999 entwickelte Edelstein-Balance® – ein mittlerweile weit über Deutschland hinaus bekanntes, einmaliges Massage- und Wellnesskonzept mit Steinen.

Monika Grundmann ist Mitglied des Steinheilkunde e.V. und Mitbegründerin des Cairn-Elen-Netzwerks – einem freien Zusammenschluß von Therapeuten und Beratern. Als Gründungsmitglied des Vereins Fair Trade Minerals & Gems e.V., einer Initiative für mehr Gerechtigkeit und Humanität im weltweiten Edelsteinhandel, unterstützt Sie durch Ihre Aktivitäten die Verbreitung fairer Handelsbeziehungen.

Durch zahlreiche Produktentwicklungen und empirische Forschung in den Bereichen Edelstein-Massage, -Kosmetik und -Wellness hat Monika Grundmann viele neue Maßstäbe gesetzt. Ziel ihrer Arbeit ist es, das Wissen und ihre in fast 30 Praxisjahren gesammelten Erfahrungen kompetent und praxisnah zu vermitteln und ihre Freude an der achtsamen Berührung weiterzugeben.



Dank

Großer Dank geht in erster Linie an die Absolventen meiner Ausbildungen und somit meine heutigen Kollegen. Die vielen Feedbacks und Behandlungserfolge waren meine Triebfeder für neue Ideen, der Anreiz, immer weiterzuforschen, zu entwickeln und nun auch Anwendungen für den Alltag niederzuschreiben. Danke auch an Michael Gienger, der mich zu dem Büchlein ermuntert hat und nicht nur ein erfahrener Lektor, sondern auch ein guter Freund geworden ist. Seinem Wissen verdanke ich meine Basis, und die meisten Zitate in diesem Buch sind von ihm. Ines Blerch hat es wieder einmal geschafft, die Stimmung der Steine auf Ihren Fotos in wundervolle Weise einzufangen. Danke an Greta Bebenroth, die als Modell für die Aufnahmen zu Verfügung stand. Meinem Verleger Andreas Lentz von Neue Erde danke ich für das Vertrauen und die Veröffentlichung des vorliegenden Buches, für das Katja Schweiker wundervolle Entwürfe beisteuerte. Vielen Dank dafür!

Zum Schluß noch einen besonders innigen Dank an meinen Mann Dietmar, der mir mit meiner Tochter Paula, der ganzen Familie und Freunden den Rücken stärkt, um das weiterzugeben, was mir Freude macht: Verbesserung auf allen Ebenen durch Berührung mit und ohne Edelsteine.

Abbildungsnachweis

Das Titelfoto sowie alle anderen Fotos in diesem Buch stammen von Ines Blerch, Rosenbergstr. 50/1, 70176 Stuttgart, www.inesblersch.de. Danke für die schönen Fotos!

ADRESSEN

Edelstein-Balance® Ausbildungen, Einzelkurse und Vorträge mit der Autorin sowie Bezugsquelle der erwähnten:

Zentrum für Edelstein-Balance

Monika Grundmann
Bauhofstr. 14, 91560 Heilsbronn
Tel. (+49) 09872-2999,
Fax 09872 -2606
info@edelstein-balance.de
www.edelstein-balance.de



Kostenlose Rezepte und Anleitungen finden Sie als Downloads im ausgeschriebenen Downloadbereich bei www.edelstein-balance.de

Weitere Kurse und Vorträge mit der Autorin bei

Akademie Lapis Vitalis

Im Osterholz 1, 71636 Ludwigsburg,
Tel. 07141-4412 - 60, Fax -66
info@lapisvitalis.de,
www.lapisvitalis.de

Farfalla Essentials AG

Florastr. 18b, CH-810 Uster
Tel. +41 44 905 99 00, Fax -09
info@farfalla.ch,
www.farfalla-seminar.ch

Kollegen mit weiteren interessanten Ausbildungen verwandter Themen:

www.reflex-zonen.de
www.steinkreis.de
www.individuelle-therapie.de
www.light-of-nature.de
www.edelstein-massagen.de
www.cairn-elen.net
www.michael.gienger.de

Umfangreiche Heilstein-Informationen

www.lexikon-der-heilsteine.de

Empfehlenswerte gemeinnützige Vereine

www.fairtrademinerals.de
www.steinheilkunde-ev.de

© Neue Erde GmbH

© Neue Erde GmbH

© Neue Erde GmbH

© Neue Erde GmbH

Das Grundlagenwerk zur Massage mit Edelsteinen

Dieses Buch öffnet Ihnen den Zugang zu einer ganz besonderen Form der Massage – dem Massieren mit Edelsteinen. Edelstein-Massagen verbinden die intensive Berührung der Massage mit der harmonisierenden Heilkraft der Steine. Daraus ergeben sich sanfte, aber wirkungsvolle Heilweisen – in unterschiedlichster Art. Ein Buch, das Erprobtes und Neues zusammenbringt, und sowohl dem Fachmann als auch dem Laien ganz neue Wege zur Arbeit mit edlen Steinen zeigt – mit sieben Fachbeiträgen, vielen Anleitungen und Skizzen, Steinbeschreibungen und Infoteil.



Michael Gienger

Edelstein-Massagen

Mit Beiträgen von R. Strebel, E. Kliegel,
H. Weiss und U. Dombrowsky
Pb., 160 Seiten, durchgehend farbig
ISBN 978-3-89060-082-6

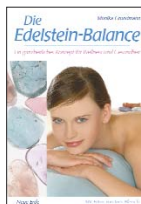
Wellness-Massagen mit Edelsteinen

Alle Wesens- und Lebensaspekte spiegeln sich in den Befindlichkeiten unseres Körpers wider; daher können wir mit Massagen Körper, Seele und Geist zugleich erreichen. Dieses ganzheitliche Verständnis ist Grundlage der »Edelstein-Balance« nach Monika Grundmann. Die bewußt einfach gestalteten Anwendungen der »Edelstein-Balance« sind keine Therapie im medizinischen Sinne, sondern ein Entspannungs- und Erholungsprogramm für den Körper verbunden mit einer Ermutigung für Seele und Geist, »sich selbst zu sein!« Und wenn wir wir selber sind, dann sind wir schön.

Monika Grundmann, Michael Gienger

Die Edelstein-Balance

Berührung, die Körper und Seele bewegt –
Ein ganzheitliches Konzept für Wellness und Gesundheit
Paperback, 112 Seiten, farbig illustriert
ISBN 978-3-89060-555-5



Massieren mit heißen Steinen

Seit alters her setzen die Hawaiianer diese Art der Steintherapie im Bereich des körperlichen und seelischen Heilens ein. 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. In der Hot Stone-Massage werden bewußt vorwiegend sanfte, verträgliche Reize eingesetzt. Die Hot Stone-Massage ist heute in den Bereichen Kosmetik, Wellness und Massage ein fester Bestandteil geworden.



Dagmar Fleck, Liane Jochum

Hot Stones

Massagen mit heißen Steinen
Klappenbroschur, 128 Seiten, viele Farbfotos
ISBN 978-3-89060-244-8

Märchen-Massagen für Kinder und Erwachsene

Das bewußte, zärtliche und hingebungsvolle Berühren ist eines der schönsten Geschenke, das wir unseren Kindern mit in ihr Leben geben können. Lassen wir sie erleben, daß sich die Welt gut anfühlt, daß Berührung schön ist und daß der Wunsch nach inniger Begegnung, der sie hierher geführt hat, kein unerfüllter Traum bleiben muß! Massagen sind eine sehr schöne Möglichkeit solch inniger Berührung, ein Moment, an dem man sich Zeit nimmt füreinander und nur füreinander da ist.

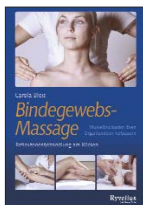
Gabriele Simon

Erlebnismassagen für Kinder

Zauberhafte Berührungen mit Heilsteinen,
Massage und Phantasie
Paperback, 144 Seiten, 140 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-89060-093-2



Die Bindegewebsmassage kommt zwar aus der Familie der klassischen schulmedizinischen Massagen, doch unterscheidet sie sich in Grifftechnik und Wirkungsweise von ihr: Wendet sich die ausführende Wirkung der klassischen Massage in erster Linie an die Muskulatur und den Bewegungsapparat, richtet sich die Bindegewebsmassage reflektorisch vom äußeren Körpergewebe an die inneren Organe, um sie in ihren Aufgaben und Funktionen zu unterstützen und zu stärken oder bei ihrer Gesundheit behilflich zu sein. In diesem Buch wird die große Massage am Rücken vorgestellt sowie acht Selbstmassagen, u. a. an Kopf, Gesicht und Armen.



Carola Bleis

Die Bindegewebsmassage

Reflexzonenbehandlung am Rücken

Muskelblockaden lösen – Organfunktionen verbessern

Paperback, 80 Seiten, durchgehend farbige Fotos

ISBN 978-3-89060-542-5

Kräuterstempelmassagen beruhen auf uralten Traditionen der ostasiatischen Massagekunst. Die Kräuterkundigen dort entwickelten sehr effektive Massagetechniken, wobei mit Kräutern und Gewürzen gefüllte Baumwoll-säckchen als Werkzeug benutzt wurden. In diesem Buch wird diese Methode, die inzwischen zum festen Angebot von Wellness-Oasen und Massagepraxen gehört, in all ihren Aspekten in Wort und Bild praxisnah und stim-mungsvoll dargestellt.

Liane Jochum, Dagmar Fleck

Kräuterstempel-Massage

Kräuteranwendungen für Schönheit und Wohlbefinden

Paperback, 176 Seiten, durchgehend farbige Abbildungen

ISBN 978-3-89060-538-8



Das große ausführliche Sachbuch, das keine Fragen offenläßt: Die ver-schiedenen Steinkugeln und ihre Wirkungen werden erklärt, Grundlegen-des zu den Joya-Massagen und verschiedene Massagen im Alltag und in der therapeutischen Praxis werden beschrieben und in Schritt-für-Schritt-Bildern gezeigt.



Michael Gienger, Ulrich Metz

Joya-Massagen

Wohlbefinden im Handumdrehen

Paperback mit Fadenheftung, 240 Seiten

ISBN 978-3-89060-242-4

Zauberstäbe für Gesundheit und Wohlbefinden

Stellen Sie sich vor, es gäbe etwas, womit Sie ohne Aufwand Wohlgefühl und Gesundheit vermitteln können, das überall anwendbar ist, das Klein-kinder genießen, Sportler schätzen und das sogar der Liebe dienlich ist. Auch wenn es im ersten Moment vermessen klingt, all dies läßt sich durch Massagen mit Edelsteingriffen auf einfache Weise erreichen.

Ewald Kliegel

Massage mit Edelsteingriffen

Paperback, 144 Seiten, durchgehend farbig illustriert

ISBN 978-3-89060-516-6



Die wichtigsten Informationen zu 430 Steinen

Das beliebte, umfassende Verzeichnis aktueller Heilsteine. Verfaßt von Michael Gienger, bekannt durch Standardwerke wie »Die Steinheilkunde«, »Wassersteine« oder »Das Lexikon der Heilsteine«. Knapp und übersichtlich und doch sorgfältig und genau wird jeder Stein in Wort und Bild vorgestellt: Mineralogie, Indikationen (körperlich, seelisch, mental und geistig), Literaturverweis und Verfügbarkeit.



Michael Gienger
Heilsteine – 430 Steine von A-Z
 Paperback, 96 Seiten, Taschenformat,
 mit 430 Farbfotos
 ISBN 978-3-89060-059-8

Nach einigen kurzen Grundlagen werden vorab die Edelsteine genannt, die wegen ihrer giftigen oder gesundheitlich abträglichen Absonderungen keinesfalls verwendet werden dürfen, anschließend werden 96 Wassersteine von A-Z und ihre spezifischen Wirkungen vorgestellt.

»Wassersteine« faßt die Grundlagen des »Edelsteinwasser« zusammen und dient so sowohl als kleines Nachschlagewerk für den täglichen Gebrauch, wie auch als leichter Einstieg für Neulinge.

Michael Gienger, Joachim Gerbet
Wassersteine
 Das Praxisbuch zum Edelsteinwasser
 Paperback, Taschenformat, 96 Seiten,
 durchgehend farbig illustriert
 ISBN 978-3-89060-260-8



Dieses kleine praktische Handbuch bietet alles für einen schnellen Einstieg in die Kunst des Massierens. Michael Gienger schildert die Schritte von der Vorbereitung über kleine Übungen bis hin zur Massage so anschaulich und einfach, daß man bald feststellt, wie leicht es ist, zu massieren – und daß tatsächlich jeder massieren kann!



Michael Gienger, Ulrich Metz
Joya – Jeder kann massieren!
 Paperback, Taschenformat, 144 Seiten,
 durchgehend farbig illustriert
 ISBN 978-3-89060-279-0

Ein leicht verständlicher Ratgeber für alle, die fundiert informiert sein möchten, ohne sich mit allzu vielen technischen Details zu belasten. In diesem Buch steht, was man wirklich wissen muß, aber leider immer noch viel zu wenigen bekannt ist. Die Autoren konzentrieren sich dabei auf die wichtigsten Punkte, die heute einen Großteil der besonders schädlichen Strahlenbelastung im häuslichen und beruflichen Umfeld ausmachen. Darüber hinaus zeigen sie auf, wie man sinnvoll mit möglichen Strahlenverursachern umgeht und selbst Abhilfe schaffen kann.

Barbara Newerla, Dipl. Ing. Peter Newerla
Elektrosmog
 Abhilfe leicht gemacht
 Paperback, Taschenformat, 64 Seiten,
 durchgehend farbige Fotos
 ISBN 978-3-89060-528-9



Hinweis des Verlages

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, und die beschriebenen Wirkungen und Anwendungen der Steine wurden vielfach erprobt. Da Menschen aber unterschiedlich reagieren, können der Verlag und die Autoren 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.

I. Auflage 2011

Monika Grundmann

Wellness-Steine

Fotografie: Ines Blersch,
www.inesblersch.de

Styling: Ada Lang und Ines Blersch

Fotomodell: Greta Bebenroth

Visagistin: Birgit Seifarth

© Monika Grundmann/Ines Blersch/
Neue Erde GmbH 2011. Alle Rechte
vorbehalten.

Titelfoto: Ines Blersch

Titelgestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung: Dragon Design, GB

Gesetzt aus der Gill Sans

Gesamtherstellung:

L.E.G.O. S.p.A. Lavis (NT)

Printed in Italy

ISBN 978-3-89060-561-6

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de

© Neue Erde GmbH

Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung oder im Internet unter
www.neue-erde.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 · 66111 Saarbrücken

Fax: 06 81 - 390 41 02 · info@neue-erde.de

NEUE  ERDE