

Raus aus dem Tief

Ganzheitliches Wellness-Ritual bei Stress

Kunden, die sich erschöpft und wie ausgebrannt fühlen, begegnen Ihnen alltäglich im Institut. Für Menschen in einer solchen Lebenssituation eignet sich das Phoenix-Ritual, welches auf die Energie von Steinen aus den Schweizer Alpen setzt.

Wussten Sie, dass im Tessin die homöopathische Auflösung von Stress und Burnout liegt? Hier schob bzw. schiebt sich der afrikanische Kontinent auf den europäischen, und das mit ziemlich viel Druck und Hitze. Die teilweise sehr seltenen, vor Jahrmillionen entstandenen Gesteine wirken ähnlich wie Schüssler-Salze durch die Schwingung/Information, welche mit Ihnen in Resonanz gehen kann. Wenn man bedenkt, dass diese Steine enormen Druck und Hitze bis 1 000 Grad ausgehalten haben, dann kann man sich vorstellen, wie hilfreich sie bei Druck (Stress) und erforderlicher Standfestigkeit im Leben sein können. Sie sind ein Sinnbild für das Potenzial einer neuen Kraft, welche erst durch Wandlung möglich wird.

Für die Phoenix-Behandlung wurde überliefertes Wissen über Glück und Ausgeglichenheit zusammengetragen und mit den Erfahrungen aus 30 Jahren Körperarbeit verglichen: Es ist heute noch genauso gültig wie vor Urzeiten. Erstaunlicherweise decken sich diese traditionellen Methoden selbst mit den Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung und der Neurobiologie. Die Verbindung von Räuchern, Aromatherapie, Steinheilkunde und Elemente-Massage im Phoenix-Ritual lädt dazu ein, einen anderen Blickwinkel einzunehmen und sich freier zu fühlen. Durch gezielte Stimulation der Stresspunkte und die Massage in unterschiedlichen Druckstärken (abgestimmt auf die Elemente) wird sich der Fokus automatisch den zentralen Phoenix-Themen zuwenden:

Was fühle ich? (emotionale Bedürfnisse, Element Wasser), Was braucht mein Körper? (Element Erde), Was und wie denke ich, ist mein Verstand offen und wach? (Element Luft), Habe ich meine Ziele und Visionen im Blick? (Element Feuer), Wie stärke und lenke ich meine Kraft und Le-

bensenergie für die eigene innere Balance dieser vier Elemente? (Element Holz). Die folgenden Tipps aus der Phoenix-Behandlung zum einfachen Nachmachen und deren Hintergründe sind als Anregung gedacht, mit der Sie Ihre Behandlungen auf die Bedürfnisse von Menschen in sehr anstrengenden Lebensphasen abstimmen können. So unterstützen Sie Ihre Kunden (und sich selbst) dabei, in Zeiten des Wandels eine neue Perspektive zu entwickeln. Jeder von Ihnen hat einen anderen Wissensstand und so setze ich voraus, dass Sie mit den Informationen und Tipps achtsam umgehen bzw. sich bei Interesse tiefergehend informieren.

Die gute Seite sehen

Regel Nr. 1 der Phoenix-Behandlung lautet: Empathie. Jemandem ein gutes Gegenüber zu sein, lässt sich erlernen. Und es bedeutet keineswegs, sich als seelischen „Mülleimer“ oder als Abladeplatz für Frust, Tratsch und Klatsch missbrauchen zu lassen. Wahre Empathie (mitfühlen, aber nicht mitlei-

Buchtipp

Die von Monika Grundmann hier vorgestellten

Wellness-Steine sind wertvolle Helfer für Wohlbefinden und Gesundheit. Sie wirken ausgleichend, harmonisierend und bereichern viele Wellness-Anwendungen. Die Autorin hat die Wellness-Steine in ihrer über zehnjährigen Praxis erprobt und nach Verfügbarkeit sowie Gefährlosigkeit für die tägliche Anwendung ausgewählt.

Verlag Neue Erde, CHF 12.90

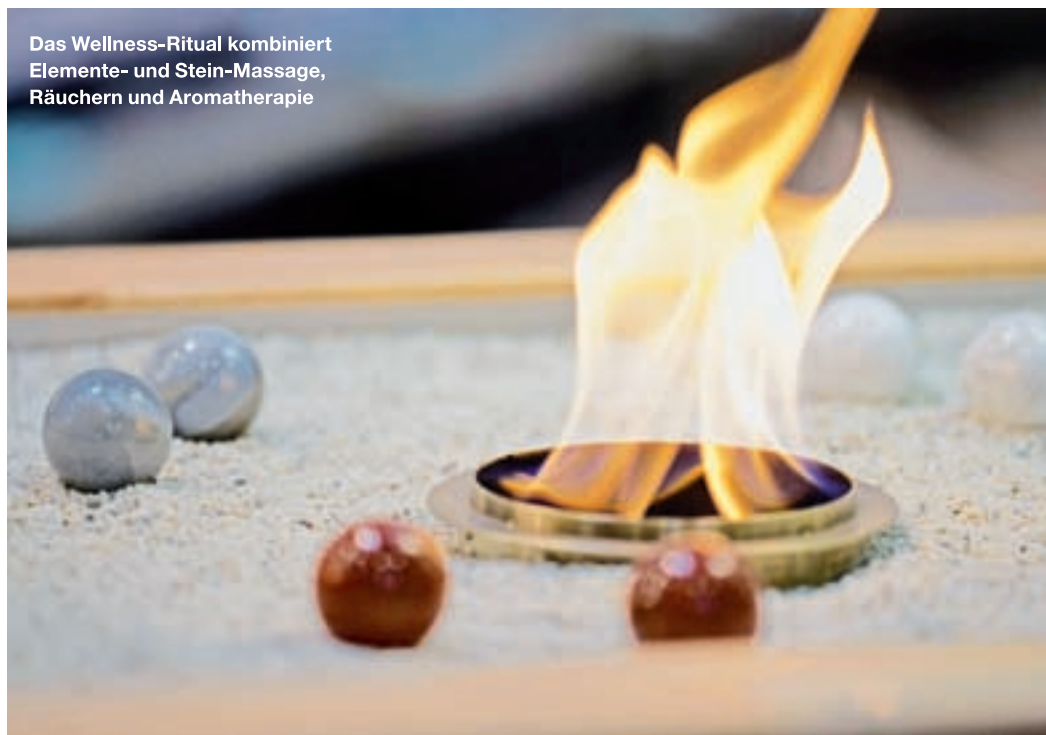


den) lautet das Zauberwort. Wenden Sie die Methode „Das Glas ist halb voll statt halb leer“ an. Sie werden sehen: Es macht so viel mehr Spass, mit Menschen über Schönes zu sprechen! Eine positive Kommunikation kann jeder erlernen. Deswegen werden Sie nicht oberflächlich, im Gegenteil: Sie zeigen Ihrem Gegenüber einen Weg aus der Negativ-Spirale hinaus (mehr dazu unter www.edelstein-balance.ch). Probieren Sie es aus!

Schweizer Naturkräfte

Neben dem wichtigen Aspekt des „Da Seins“ von Ihnen als Anwender unterstützen uns die Schätze der Natur: die kraftvolle, reinigende Räucherung mit Alpenharzen und Zirbenholz, das Salz-Reinigungs-Ritual für die Füße und die Gesteine der Schweizer Alpen, hier vor allem der Amphibolit. Sie alle greifen bei der Phoenix-Behandlung harmonisch ineinander. Mit dem unten beschriebenen Phoenix-Flügel oder einem Amphibolit-Seifenstein und den Händen wird die Körpermassage in drei Druckstärken und unterschiedlichen Dynamiken ausgeführt. Auf diese Weise lassen sich verschiedene Aspekte und Elemente ansprechen (emotional, mental, vital, geistig).

Das Phoenix-Massageöl ist eine natürliche Rezeptur, welche unter anderem ätherische Öle aus Angelikawurzel (Engelwurz) für die Erinne-



Das Wellness-Ritual kombiniert Elemente- und Stein-Massage, Räuchern und Aromatherapie

Foto: Edelstein-Balance

rung und Erdung enthält, aber auch Zirbenholz als Symbol für das Wachstum unter erschwerten Bedingungen. Zentral ist römische Kamille aus der Schweiz, die nicht nur in Insiderkreisen der Aromatherapeuten als „die Mitte der Mitte“ bezeichnet wird. Die Basis dieses kraftvollen Öls bildet Jojobaöl und das Mazerat (Kaltauszug) aus dem Alpenstein Amphibolit, dem verwendeten Massagestein. Als sogenannter Phoenix-Flügelschlag wird vor und nach der Behandlung dieselbe Duft-Steinmischung als Hyd-

rolat über den Kunden versprüht. Wenn Sie selbst gerne mischen und experimentieren, nur zu!

Den Wandel begleiten

Die verwendeten Steine nennen wir auch „Wendesteine“, denn sie helfen, aus der Abwärts-Spirale heraus wieder nach oben zu gelangen – so, wie sie es in der Natur auch gemacht haben. Je tiefer der Stein entstanden ist, desto mehr Druck und Hitze hat er erlebt – entsprechend ist seine Wirkung. Hier einige Beispiele: **Amphibolit, der Massagestein, 40 km Tiefe:** Der Yin-Yang-Stein schlechthin, bringt Ruhe, hilft, Unzufriedenheit und Frustration zu überwinden, ermöglicht Erwartungen loszulassen und Situationen neutral und wertfrei zu betrachten, wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, stärkt das Nieren-Chi. Der Phoenix-Flügel im



Die Steine vielseitig einsetzen

Die acht Phoenix-Steine lassen sich in der Kabine wie folgt anwenden:

Den Kunden ein Glas Edelsteinwasser reichen, warme Massagesteine zum Beispiel im Kieferbereich einsetzen, Aufenthalt der Kunden im Steinkreis, den Stein bei einer Medi-

tation betrachten (z. B. beim Fussbad), Kissen gefüllt mit kleinen Steinen zur Entspannung (selber machen oder im Handel) angewärmt auf Bauch oder Nacken legen, Massagen mit Edelsteinöl, den Stein am Körper tragen, Stein den Kunden mitgeben

Massageritual hat eine besondere Drachenrücken-Form, mit der wir die „Flügel“, also die Schulterblätter der Kunden, freimachen, sodass diese wieder „fliegen“ können. Alternativ jede zur Massage geeignete Form nehmen. Warm aufs Brustbein bzw. auf das Thymus-Chakra aufgelegt ein absolutes Highlight.

Bronzit-Peridotit, 50 km Tiefe: Besonders geeignet für die Massage der Füsse, da diese auch im Leben unsere Standfestigkeit bedeuten. Mit einem grossen warmen Trommelstein sanft entlang der Innenkante des Fusses (entspricht der Wirbelsäule) massieren. Gut für Zeiten, in denen es gilt, anderen Menschen Grenzen zu setzen (oft auch der Familie).

Eklogit, 90 km Tiefe: Für all unsere Kunden, welche meinen, sie hät-

ten das Unglück gepachtet. Den Stein bei der Behandlung in die Hände nehmen, zu Hause z. B. im Büstenhalter am Körper tragen, als Edelsteinwasser trinken oder als Badezusatz ... perfekt! Eine Beschreibung aller acht Steine finden Sie unter www.kosmetik-international.ch

Der ideale Einstieg

Wenn Ihnen die Auswahl schwerfällt oder Sie einfach mal mit einer Steinsorte starten möchten, verwenden Sie den Amphibolit. Seine Mineralienkombination wirkt sehr harmonisierend und ist deshalb auch zum „Phoenix-Flügel“, dem Massagestein, geworden. Das alles ist Hintergrundwissen für Sie, liebe Kosmetikerinnen, nicht für Ihre Kunden. Diese geniessen die darauf

abgestimmte Phoenix-Anwendung. Ein wenig dabei helfen, den Blickwinkel zu verändern – das ist es, was wir in schwierigen Zeiten tun können. Unterstützen Sie Ihre Kunden mit den Phoenix-Steinen, Ihrer Achtsamkeit und einer guten Portion Humor. Das ist auch ein Rezept für treue Stammkunden! ■

Autorin

Monika Grundmann, ist Naturkosmetikerin, Gesundheitstrainerin und Steinheilkunde-Expertin. Die Buchautorin und Referentin ist die Begründerin des Edelstein-Balance-Konzepts, einer ganzheitlichen Körperbehandlung mit Edelsteinen, Duft und Klang.



Kontakt

E-Mail: www.edelstein-balance.ch

Anzeige

Dr. med. Christine
SCHRAMMEK
Kosmetik

Wirkungsvoll

Probebox
der Profis für
die Hautpflege
bestellen.

Kennen Sie die beliebte Marke **Dr. med. Christine Schrammek** bereits? Nein? Bestimmt kennen Sie aber ihre bekannten Produkte, welche heutzutage gerne kopiert werden, wie die BB-Cremen oder

Kräuter-Schälkuren. Die **Originale** - der **Blemish Balm** und **Green Peel** - finden Sie bei der ersten deutschen Doktor-Marke. Ihr grosses medizinisches Fachwissen spiegelt sich in den vielen Produkten für

unterschiedliche Hautprobleme wieder. An den **Kursen der Swiss Wellness Academy** lernen Sie die Produkte von Dr. Schrammek kennen. **Bestellen Sie gleich Ihre Probebox unter T 034 420 08 28.**

034 420 08 28
kosmetik@simonkeller.ch

Simon Keller AG, 3400 Burgdorf
www.simonkeller.ch

Keller
beauty