



Monika Grundmann

Wellness- Steine

Zwölf Steine für
Wohlbefinden
und Gesundheit

Mit Fotos von Ines Blersch
und Beiträgen von Michael Gienger

NEUE  ERDE

INHALT

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 innerer 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



SINNLICHKEIT · HERZLICHKEIT · MITGEFÜHL

Rosenquarz

MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT.
DAS WESENTLICHE IST FÜR DIE AUGEN UNSICHTBAR.
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

BEDEUTUNG

GÜTE, HILFSBEREITSCHAFT, DAS LEBEN LIEBEN

VERWENDUNG

ZUM RUNDUM WOHLFÜHLEN, FÜR SINNLICHE BEGEGNUNGEN

HERZLICHKEIT UND LEBENSFREUDE

*Augenblicke herzlicher Berührung umhüllen mit Wärme, nähren
das Wohlwollen und erfüllen das Leben mit Freude.*

Die eigenen Bedürfnisse wahren und Mitgefühl für andere entwickeln – das sind die Stichworte des Rosenquarzes, eines der wichtigsten Heil- und Wellness-Steine. Rosenquarz ist ein sanfter, aber tiefgründig wirkender Stein, auch bei Kindern sehr beliebt, aber keinesfalls nur ein Stein für Kinder. Gerade wir Erwachsenen, meist schon ein wenig »angeschrammt« durch die Stürme des Lebens, sollten jene Herzensqualität, die kleine Kinder von Natur aus noch besitzen, immer wieder aufs Neue entwickeln. Rosenquarz ist hierfür der passende Stein. Er stärkt die Herzenskraft auf seelischer wie körperlicher Ebene.

Als sanft-kraftvoller Stein kann er auch dazu beitragen, das Liebesleben lustvoller zu genießen und die glimmende Glut wieder zu einem Feuer zu entfachen. In der Schönheitspflege setzen wir ihn erfolgreich wegen seiner durchblutungsfördernden Eigenschaften bei müder und schlecht versorgter Haut ein. Er macht die Haut im wahrsten Sinne des Wortes wieder »rosig«.

DIE SINNLICHE PARTNERMASSAGE

*Mit den Händen sehen, mit den Augen berühren,
mit Schweigen lieblosen und von Herzen beschenken...*

Kleine Zärtlichkeiten und liebevolle Berührungen zwischendurch schaffen freudevolle Inseln im Alltag! Wenn sich einer der zwölf

Wellness-Steine dafür anbietet, dann sicherlich der Rosenquarz. Was ist bei einer Partnermassage wichtiger als einfühlsames Spüren, um die eigenen Wünsche und die des Partners zu vereinen und mit ganzem Herzen und allen Sinnen dabeizusein?

Hierfür brauchen wir lediglich eine Stunde Zeit, ein Massageöl, mindestens zwei Rosenquarz-Seifensteine (oder andere Massagesteine), einen ruhigen warmen Ort und den Wunsch, dem anderen etwas Gutes zu tun. Machen Sie sich vor allem keinen Druck, irgend etwas anderes zu erwirken, außer einer schönen Massage, die beide genießen. Lassen Sie sich vom Rosenquarz einfach tragen und die Sinne beflügeln.

Durch aphrodisierende Duftmischungen aus reinen ätherischen Ölen in einer Duftlampe wird unser Geruchssinn angeregt, wodurch streßfördernde Gehirnwellen umgewandelt werden.

Wichtig: Der Duft muß beiden gefallen! Der Geschmackssinn läßt sich z. B. durch eine Tasse Rosenblätterttee oder vielleicht auch ein Glas Sekt mit Rosensirup stimulieren. Leise Musik schmeichelt dem Hörsinn. Schalten Sie eventuell störende Geräusche ab! Vergessen Sie nicht den Sehsinn. Schaffen Sie eine »Verführungsatmosphäre«. Ein liebevoll vorbereitetes Ambiente hilft, den Alltag zu vergessen; vielleicht einige Rosenblätter vom Garten auf dem Bett oder im vorbereiteten Fuß- und Wannenbad; eine schöne Kerze, die romantisches Licht zaubert. Entfernen Sie die Alltagsarbeiten wie Wäsche oder Bürokram zur Freude des Sehsinns aus dem Sichtfeld. Vielleicht möchten Sie einen Steinkreis aus Rosenquarz-Rohsteinen um den Massageplatz legen (die Steinkreis-Anleitung siehe Kapitel Epidot). Die sanften und langsamen (!) Berührungen der Massage

wiederum werden durch den Tastsinn in Glückshormone umgewandelt. Die Wärme des Öls und der Steine sind dabei die Krönung.

*Massage eröffnet den Weg von der Berührung zur Begegnung,
von der Hilfe zur Heilung, von der Begrenzung zur Befreiung.
Es ist die Sprache der Hände, die der Körper viel besser versteht,
als jene der Worte...*

Michael Gienger

Und so könnte Ihre zauberhafte Partnermassage aussehen: Erwärmen Sie zunächst das Ölfäschchen und die Steine rechtzeitig in einem Gefäß mit gut warmem Wasser. Wenn alles bereit ist, beginnen Sie die Massage mit dem großflächigen Auftragen des warmen Massageöls. Achten Sie hierbei schon auf geschmeidige Bewegungen und eine wohltuende, weder zu feste noch zu schwache Berührung Ihrer Hände. Erlauben Sie Ihrem Körper, sich einfach auf den Körper Ihres Partners einzustellen. Körper können das! Mit dieser liebevollen Achtsamkeit brauchen Sie nicht zu befürchten, irgend etwas falsch zu machen. Im Gegenteil: Sie werden sehr schnell spüren, was Ihrem Partner besonders gut tut und können dann, wenn Sie möchten, diesem Griff oder diesem Bereich ausgiebigere Beachtung schenken.

Beginnen Sie dann auf der Körperrückseite von den Schultern über den Rücken abwärts in Richtung Beine zu massieren. Wählen Sie die Griffe und Bewegungen intuitiv und vergessen Sie nicht die Seiten und den Po. Führen Sie die Rosenquarze zwischendurch immer wieder weiträumig mit sanften langsamen Streichungen vom Rücken über Po und Oberschenkel bis zu den Füßen. Wechseln Sie

dabei immer wieder den abgekühlten Stein gegen einen erwärmten aus.

Ist das Öl schön warm, darf es ruhig auf die Haut getropfelt oder fein gegossen werden. Besonders im Bereich der Brust, des Bauchs, der Leiste sowie am unteren Rücken und Po wird man gerne davon verwöhnt. Eventuell ist es gut, ein Handtuch oder Laken unterzulegen, damit die Angst vor »Ölflecken« nicht Genuß und Wohlbefinden stört.

Nach dem Wechsel zur Vorderseite streichen Sie mit den Seifensteinen sanft über die Stirn und das Gesicht, dann folgt der Brustbereich. Diesen – egal ob bei Mann oder Frau – gilt es auch ausgiebig zu massieren. Für die Brustwarzen darf der Seifenstein gerne aufgestellt werden, um so prickelnder ist seine Wirkung. Am Bauch angekommen, gießen Sie etwas warmes Öl spiralförmig um und in den Bauchnabel. Von dort streichen Sie das Öl sternförmig mit den Fingern aus. Diese »Sonnenstrahlen« dürfen sich auch gerne nach oben über die Brust und nach unten über die Leisten und den Intimbereich erstrecken. Die Oberschenkel (hier die Innenseite nicht vergessen), Beine und Füße bilden den Schluß. Und für Nimmersatte: Fragen Sie Ihren Partner, wo er gerne noch massiert werden möchte oder wo er es am Schönsten fand...

Bei dieser Massage bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie die beschriebenen Seifensteine, andere Formen oder evtl. auch einen Joya-Massageroller verwenden; ob Sie mit zwei Steinen oder lieber nur mit einem massieren, ob Sie schwerpunktmäßig die Steine verwenden oder häufig auch Ihre Hände einsetzen, ob Sie ausgiebig oder zügig, kurz oder lange massieren... Führen Sie die Steine einfach ganz

intuitiv über den Körper und lassen Sie sich von Ihrer Phantasie beflügeln....

Literaturtips hierzu: Ewald Kliegel, »Massagen mit Edelsteingriffeln«, Neue Erde 2008; Maria M. Kettenring, » Erotische Partnermassage«, GU Verlag 2004; Monika Grundmann, »Die Edelstein-Balance – Berührung die Körper und Seele bewegt«, Neue Erde 2010

RUBIN-SEKT STATT SELTERS

Bei Wellness-Anwendungen empfehle ich zur Massage immer die passende Wassermischung. Wer es hier nun etwas prickelnder möchte, kann die Edelstein-Wassermischung »Lebensfreude« mit je einem Granat, Rubin und Rosenquarz auch in einen Sektkelch legen. Aber Achtung: Bitte nicht verschlucken!

ROSENQUARZ-EDELSTEINÖL

Die Kunst der Hingabe ist das Geheimnis des Genießens.

Nur wer sich dem Augenblick vollkommen öffnet, erlebt ihn mit allen Sinnen...

Um die Wirkung des Massagesteines noch zu unterstützen, sind die im Handel erhältlichen Edelsteinöle mit Rosenquarz-Information bestens geeignet. Wer Zeit und Lust hat, setzt sich sein eigenes Edelsteinöl an. Anleitung dazu gibt's im Internet unter www.edelstein-balance.de

NUR SPÜREN, NICHTS SEHEN!

Unser Sehsinn ist meistens überflutet von vielen visuellen Reizen. Verstärken Sie bei der Massage die anderen Sinne Ihres Partners, indem Sie ihm ein Rosenquarz-Augenkissen auflegen. Ein solches Augenkissen hilft generell sehr gut, sich einfach fallenzulassen und nichts machen zu müssen.

ALSO DOCH! FÜR BABYS UND KINDER

Ein wenig Feuer wärmt, zu viel Feuer verbrennt!

Marokkanisches Sprichwort

In meinen Baby- und Kindermassagekursen liegt Rosenquarz neben Bernstein sicherlich auf dem 1. Platz. Hier verwende ich allerdings gerne neutrales Mandelöl aus biologischem Anbau. Rubin und Granat aus dem Edelsteinöl »Lebensfreude« bringen hier meiner Erfahrung nach zu viel Feuer. Kinder brauchen das nicht – sie haben das schon!



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

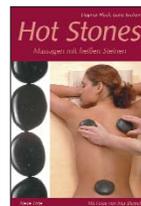
Die Edelstein-Balance

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



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

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