

Sommer-Wellness Green & White

Wellness-Anwendungen werden gerne jahreszeiteinspezifisch unterlegt, um voll aus den Produkten schöpfen zu können, die die Natur gerade bereithält. Für den Sommer bieten sich zwei Farben als Paar an, die perfekt harmonisieren: Grün und Weiß. Wie lässt sich diese Verbindung konkret im Institut umsetzen?

Grün steht für die Natur, für das Aufwachen, für das Entstehen, das Wachsen, das Werden. Weiß hält sich als neutrale Farbe im Hintergrund, kann aber durchaus auch die Hauptrolle spielen, denkt man hier nur an die Verbindungen fürs Leben, die besonders gerne in den Sommermonaten geschlossen werden. Auch Sie haben die Möglichkeit, sich mit Ihren Kunden auf wunderbare Weise zu verbinden, wenn Sie verstanden haben, was diese suchen, wenn sie zu Ihnen kommen.

Evergreen Kräuter

Duftende Kräuter werden bei Wellnessbehandlungen gerne prophylaktisch eingesetzt, haben aber durchaus auch heilende Wirkungen. An heißen Sommertagen sind schwitzende Füße oft ein Problem, speziell dann, wenn sich damit auch ein unangenehmer Geruch verbindet. Meist werden hier Kräuterextrakte oder ätherische Öle verwendet, zum Beispiel Salbei, Wacholder oder Zinnkraut, die gleichzeitig auch gute antimikrobielle Eigenschaften besitzen. Bieten Sie Ihren Kunden doch mal ein spezielles Kräuterfußbad in einer grünen Wanne an und runden Sie dies mit einem Salbeitee ab. Dieser hat eine schweißhemmende Wirkung, nicht nur bei feuchten Füßen. Leiden Ihre Kunden an Durchblutungsstörungen oder aufgrund der Hitze an geschwollenen, müden Beinen, eignet sich ein Kräuterfußbad mit Zusätzen aus Beinwell, Huflattich, Latschenkiefer oder Rosmarin.



Stempel-Strategie

Energieriche Stempel aus Kräutern bilden die Basis für die Kräuterstempelmassage, die in einem „Green-Wellness-Special“ nicht fehlen sollte. Die Stempel werden auf ca. 60°C erwärmt und vorsichtig auf die Meridiane gebracht. Ein Wechselspiel aus Abklopfen, Ausstreichen (wenn die Stempel etwas abgekühlt sind), Kreisen und Drehen bringt die Energien in Schwung, wobei die stempelfreie Hand in die Massage als „Nachstreicher zum Stempel“ eingebunden wird. Die Stempel werden während der Massage im Basisöl (z. B. Jojoba-, Mandel- oder Aprikosenkernöl) immer wieder erwärmt, so dass über die regelmäßige Wärme Entspannung einkehren kann. Beginnen Sie an der rechten Fußsohle, streichen Sie hoch bis zum Kreuzbein und über das linke Bein wieder zurück. Anschließend wird über die rechte Fußsohle gekreist und das Bein bis hoch zur Hüfte massiert. Alle Massageschritte sollten dreimal wiederholt und dann am anderen Bein ritualgleich umgesetzt werden.



Praktizieren Sie auch „setzende Kreise“. Hierbei wird der Stempel im „press & pull-Verfahren“ entlang der Fußsohle geführt und gehalten.

White Wellness

Weiß ist eine wunderbare Farbe, die sich als Basis mit anderen Farben verbindet und diese begleitet. Aber Weiß kann auch ein Highlight sein, z. B. für einen „Hochzeitstag“, zu dem Sie Ihre Kundinnen einladen können. Dass hier eine entsprechende Dekoration dazu gehört, versteht sich von selbst und auch die Einladungskarten sollten den Bezug zu diesem „white-day“ herstellen.



Mit Kräutern gewickelt

Heublumenwickel

Anwendung: Ein Leinensäckchen, gefüllt mit Heublumen, wird im Wasserdampf erhitzt, in ein Frottiertuch eingewickelt und aufgelegt. Vorsicht: sehr heiß. Über den Wasserdampf geben die Kräuter ihre ätherischen Öle ab und wirken allgemein harmonisierend und immunstärkend. Einsatzgebiete: Arthrose, Bronchitis, Verspannungen, Rückenschmerzen, Koliken. Kontraindikation: nie auf akuten Entzündungen und offenen Wunden anwenden. Tipp: Alternativ können Sie auch warme Heusäckchen verwenden. Diese werden auch von Allergikern gut vertragen, denn die feuchte Wärme bindet den Staub und die Pollen der Heusäckchen.



Ingwerwickel

Anwendung: Zwei Teelöffel Ingwer-Pulver werden in einen halben Liter heißes Wasser eingerührt. Ein Kompressentuch wird darin getränkt, leicht ausgewrungen und auf die Haut gelegt. Eine Wärmflasche kann die Wärme bis zu einer Stunde speichern. Einsatzgebiete: Allgemeine Erkältungen, Husten, Asthma, zur Stärkung des Immunsystems, aber auch bei überlasteten Nieren. Kontraindikationen: Schwangere und ältere Personen; nicht am Kopf, am Herz, entzündeten Stellen sowie bei Fieber anwenden

Senfwickel

1 EL Senfmehl wird mit einem Liter heißem Wasser angerührt. Das Leinentuch wird angefeuchtet und leicht ausgewrungen. Nach dem Auflegen wird es mit einem Frottiertuch abgedeckt und mit einem Wolltuch warm gehalten. Nach ca. 15 Minuten kann der Wickel entfernt werden und die Haut kann mit einem Öl, z. B. Johannisöl, leicht einbalsamiert werden. Einsatzgebiete: Bronchitis oder Bandscheibenprobleme. Kontraindikationen: akut entzündliche Prozesse

Starten Sie mit einem Milchfußbad, in das Sie weiße Champagnerperlen einrieseln lassen und ummanteln Sie die Füße der Kundin auf der Liege dann mit einer Perlenkette. Als Einstieg in das spätere Fußmassageprogramm beginnen Sie mit einem erwärmten Öl, angereichert mit Maiglöckchenduft, mit dem Sie die Energiebahnen im Gesicht entlang fahren. Beziehen Sie hier Stirn, Augen- und Nasenbereich ein. Mit sanften streichenden Bewegungen bzw. Kreisungen rund um den Augenbereich setzen Sie erste Berührungspunkte, bevor es dann zu den Füßen geht.

Lösen Sie die Perlenkette und beginnen Sie mit zwei weißen breiten Kosmetikpinseln entlang der Yin- und Yang-Zonen an Fuß und Bein entlang zu streichen. (Yin verläuft vorne und innen, Yang außen und hinten). Danach tragen Sie mit den Händen ein erwärmtes Edelsteinöl auf, das die Füße sanft energetisiert. Das Öl enthält die Bestandteile Granat, Rubin, Rosenquarz. Es ist ein Öl, das die Sinnlichkeit und Klarheit unterstreicht. Ihr Massagewerkzeug ist dann der Bergkristall, der in der Form des Augensteins, der Kugel, des Griffels und der Herzform eingesetzt werden kann. Damit die White-Wellness-Massage am Fuß zu einer runden Sache wird, legen Sie der Kundin das Bergkristallherz in die Hände. Mit der Kugel, die vorher im erwärmten Öl gebadet hat, beginnen Sie an der Ferse, gehen über die Fußmulde

bis hoch zum Ballen in rechtsdrehenden Bewegungen. Nun nehmen Sie eine zweite Kugel zur Hand und beginnen an Innen- und Außenknöchel in kreisender Bewegung, arbeiten sich hoch bis zum Knie und legen beide Kugeln in die Kniemulde. Mit leichtem Druck und in Achtsamkeit mit der Atmung des Kunden beleben Sie Füße und Beine mit neuer Energie. Zusätzlich können Sie auch den Griffel einsetzen, um bestimmte Reflexzonenpunkte zu aktivieren. Ein feuchtigkeitsspendendes Gold- oder Silberspray schenkt Füßen und Beinen Glanz.

Ursula Maria Schneider

Buchtipps

Liane Jochum, Dagmar Fleck
Die Kräuterstempel-Massage
Verlag: Neue Erde
ISBN 978-3-89060-538-8
Preis: 22,80 €

