

So entspannt die Welt: Die Weltkarte der Wellness-Rituale

Überall auf der Welt suchen Menschen nach Wegen, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu steigern. Dabei hat jeder Kulturkreis seine eigenen Wellnessrituale und -bräuche. In Deutschland kennt man von Haus aus Anwendungen wie Wasserkur nach Kneipp oder klassische Moorbäder. Aber auch viele Einflüsse aus anderen Ländern wie das Indische Ayurveda haben ihren Weg zu uns gefunden. Für alle, die immer auf der Suche nach einem noch nie da gewesenen Wellness-Erlebnis sind, hat der Wellnessreise-Veranstalter beauty24.de jetzt die exotischsten Wellness-Bräuche aus aller Welt zusammengestellt.

Berlin, 22. April 2014. Wer an Wellness denkt, kommt an der Massage nicht vorbei. Sie wird in der ganzen Welt praktiziert, löst Verspannungen, lockert die Muskulatur und senkt den Blutdruck. Außerdem werden Glückshormone freigesetzt, die wiederum Stress abbauen. Auch Dampfbäder werden in vielen Ländern unterschiedlich praktiziert und haben eine positive Wirkung auf Körper und Seele: Sie entschlacken und entgiften nicht nur den Körper, sondern stärken auch das Immunsystem. Doch die Wellness-Welt hat noch mehr zu bieten. Der Wellnessreise-Veranstalter beauty24 zeigt die schönsten und exotischsten Traditionen aus aller Welt.

Pantai Luar

Die aus Thailand stammende Kräuterstempel-Massage wird sowohl zur Schmerzlinderung als auch zur Verbesserung der Hautstruktur angewendet. Eine spezielle Kräutermischung wird in zwei Baumwollmäntel eingefüllt und mittels Wasserdampf erhitzt. Mit den noch heißen Tüchern erfolgt zunächst eine Klopfmassage mit kurzen Hautberührungen auf den zu behandelnden Körperteilen. Nach Abkühlung der Stempel wird mit kurzen, schnellen Bewegungen über die Haut gestrichen. Die Kräuterstempel-Massage regt die Entgiftung und Entschlackung an, regeneriert den gestressten Körper und aktiviert dessen Selbsthilfekräfte. Die Haut wird gestrafft, sanft gepeelt und durch das Massageöl streichelzart gepflegt. Die Mischung aus sinnlich duftenden Kräutern und Ölen sorgt dabei für pure Entspannung.

Hawaiianische Lomi Lomi Nui

Ein exotisches und belebendes Körpererlebnis ist die aus Hawaii stammende Lomi Lomi Nui Massage. Die Anwendung beginnt mit fließenden schlangenförmigen, langen Bewegungen der Hände und Unterarme auf dem Rücken, wo laut den Hawaiianern der Sitz der Zukunft ist. Danach erfolgt die Vorderseite des Körpers, die bei den Hawaiianern für Vergangenheit steht, wo Erinnerungen und Gefühle gespeichert sind. Blockaden im Körper und in den Gelenken lösen sich und die Energie kann wieder frei fließen. Die Verwendung von viel natürlichem warmem Massage-Öl lässt alle Massage-Bewegungen einheitlich über den Körper gleiten.

Griechisches Laconium

Das Laconium ist ein griechisches Schwitzbad, welches nach dem Volk der Lakonier, aus dem südlichen Griechenland, benannt wurde. Das Besondere: Der geflieste Fußboden wird bis auf maximal 60 °C beheizt und die Temperatur nur langsam gesteigert. Das garantiert ein gesundes Schwitzen, da der Kreislauf geschont wird. Durch die langsame Temperatursteigerung kann bis zu einer Stunde in einem Laconium verweilt werden – länger als in einer gewöhnlichen Sauna. Das gibt dem Körper genug Zeit zu entgiften und zu entschlacken. Zudem wird das Immunsystem angeregt, der Blutdruck reguliert und der Stoffwechsel gefördert. Das Ergebnis ist ein Gefühl von purer körperlicher Entspannung und Frische.

Tibetische Klangmassage

Die Tibetische Klangmassage harmonisiert ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Im Gegensatz zu anderen Massagen findet hier kein Körperkontakt mit dem Masseur statt. Die Klangschalen werden sowohl auf als auch um den bekleideten Körper platziert und mit einem Filzklöppel sanft angeschlagen. Dabei entstehen wohltuende Schwingungen, die sich wellenförmig über das Gewebe ausbreiten. Durch die Klänge wird man in eine angenehme Trance versetzt, in der man besonders gut Spannungen und Blockaden lösen kann – körperlich und seelisch.

Mahana-Massage

Diese Massagetechnik ist in Polynesien beheimatet. Mit Tuiponos, auch bekannt als warme Sandstempel, wird in langsamen und rhythmischen Bewegungen über den Körper gestrichen. Das dafür verwendete Monoi-Öl ist ein traditionelles, in Französisch-Polynesien hergestelltes Schönheitsmittel. Die Wirkstoffe der schneeweißen und stark duftenden Tiaré-Blüte in Kombination mit wertvollem Kokusnussöl machen die Haut zart und geschmeidig. Ein Südsee-Feeling ist dabei garantiert.

Kalifornische Massage

Diese fließende Ölmassage wird mit Elementen aus verschiedenen Massagetechniken ausgeführt. Durch achtsame Berührung, fließende und streichende Bewegungen in Kombination mit Gelenklockerung, wirkungsvollen Stretchings sowie Atem- und Energiearbeit wird die eigene Körperwahrnehmung gefördert.

Mehr Informationen zu den Wellness-Anwendungen unter: <http://www.beauty24.de/lexicon-297219.html>

Über beauty24 – Deutschlands Nr. 1 für Wellness im Netz mit dem Trusted Shops Gütesiegel

beauty24 ist einer der größten Veranstalter und Mittler für exklusive und qualitativ hochwertige Beauty- und Wellnessreisen in Deutschland, mit einem weltweiten Wellnessreise-Angebot aus 8.000 Wohlfühlprogrammen in über 650 Hotels, DaySpas und Thermen. Seit Februar 2014 ist beauty24 mit dem Trusted Shops Gütesiegel als sicherer Online-Shop ausgezeichnet. Wellnessurlaub ist für beauty24 ein essentieller Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Daher setzt sich das Unternehmen mit seinem Angebot schon seit Jahren für ein gesundes und nachhaltiges Leben ein. beauty24 Wellnessreisen sind über [beauty24.de](http://www.beauty24.de), im TV und über den Direktverkauf erhältlich. Die Wellness-Berater stehen ihren Kunden von 9-19 Uhr über die kostenlose Wellnessreise-Hotline 0800/2400044 oder per E-Mail unter service@beauty24.de als Ratgeber zur Verfügung. Durch ein konstantes Qualitätsmanagement wird eine hohe Kundenzufriedenheit gewährleistet. Das Unternehmen wurde im Jahr 2000 gegründet.

Pressekontakt:

markengold PR GmbH
Kristina Weidl
Münzstr. 18, 10178 Berlin