



Kräuterstempelmassage am Fuß

Wohlig warm und richtig belebend

Mit der Kräuterstempelmassage an den Füßen bis hinauf zum Knie verschaffen Sie Ihren Kunden nicht nur warme Füße, sondern ein perfektes Wohlfühlerlebnis, das dank der aromatherapeutischen Wirkung der verwendeten Kräuter und der Stimulierung der Fußreflexzonen auch den Körper und Geist belebt. Sie können Damen diese Behandlung auch mit Rosenstempeln anbieten. Dazu reichen Sie Rosentee und verwenden Rosenöl. Für die Dekoration und das Fußbad nehmen Sie Rosenblüten und -blätter. Anstelle der Kräuterkompressen verwenden Sie geruchsneutrale Wärmekompressen mit Traubenkernfüllung.

Benötigte Produkte und Utensilien

- Wanne für Fußbad
- 2 Kräuterstempel (Zitronengras, Ingwer, Ginkgo- und Bambusblätter Bockshornkleesamen)
- Massageöl (z.B. Mischung aus Soja-, Sesam- und Kokosöl)
- Kräuterwärmekompressen
- Fußbad (Meersalz, Zitronengras, Jasminblüten, Zitronen- und Süßorangenschalen)
- Je 1/2 Orange und 1/2 Zitrone (in Scheiben)
- Ingwer-Kräutertee, frisches Obst

Die Produkte erhalten Sie in unserem Akademie-Shop: shop.beauty-wellness-akademie.de

Vorbereitung

20 Minuten vor Eintreffen des Gastes schalten Sie das Erwärmungsgerät (Reiskocher, Kompressenwärmer) an und geben die Kräuterstempel hinein.

Präsentieren Sie die Produkte für die Behandlung ansprechend auf einem Tablett: eine kleine Schüssel mit der Meersalz-Mischung, eine Karaffe mit dem Öl. Runden Sie das Arrangement mit Kräuterstempeln, frischen Orangen- und Zitronenscheiben und einer dekorativen exotischen Blüte ab. Inzwischen verbreitet sich der Duft der erwärmten Kräuterstempel im Behandlungsraum.



Begrüßung

Begrüßen Sie den Gast mit einem heißen Ingwer-Kräutertee und erläutern Sie ihm die bevorstehende Behandlung und die Wirkung der verwendeten Kräuter.

- Zitronengras aktiviert, desodoriert und erfrischt die Haut, es wirkt antibakteriell und antiseptisch. Sein Duft wirkt anregend, erfrischend und belebend, stimmt kräftig und positiv.
- Ingwer fördert die Durchblutung und lindert innerliche Erschöpfung und fördert die Sinnlichkeit.

- Der süßlich frische Duft der Orangenschalen vermittelt Wärme, Heiterkeit und Mitgefühl.
- Die Zitronenschalen wirken entgiftend, neutralisierend bei Säureüberschuss und entwässernd.
- Grund für die positive Wirkung von Ginkgo auf den Menschen ist die hohe Konzentration an Flavonoiden und Terpenoiden. Bekannt ist Ginkgo vor allem wegen seiner durchblutungsfördernden Wirkung.
- Bambus enthält Kieselsäure – das ist gut für das Bindegewebe.
- Bockshornklee wurde von Sebastian Kneipp wiederentdeckt, der seine entzündungshemmende, erweichende und aufsaugende Wirkung schätzte und sie in Form von Wickeln bei „gichtischen Schmerzen sowie Neuralgien, Ischias und Drüsenanschwellungen“ einsetzte.

Das warme Wasser für das Fußbad steht schon bereit. Geben Sie jetzt vor den Augen des Gastes die Meersalz-Mischung und die Orangen- und Zitronenscheiben in das Fußbad.

Bitten Sie dann den Gast Platz zu nehmen und beginnen Sie die Behandlung mit einem circa 10-minütigen Fußbad. Als besonderen Service legen Sie dem Gast eine warme Kräuterkomresse in den Nacken.



Ablauf Kräuterstempelmassage



Nach dem Fußbad trocknen Sie die Füße ab und umwickeln Sie einen Fuß mit einer warmen Kräuterkompressen. Breiten Sie eine Decke über den Unterkörper des Gastes, so dass ein Bein zum Behandeln frei bleibt.

Legen Sie das freie Bein des Gastes über Ihren Oberschenkel und dehnen Sie das Fußgelenk in beide Richtungen (immer mit der anderen Hand dagegen halten). Massieren Sie Fuß, Sohle und Bein bis hoch zum Knie großzügig mit Öl ein.

Behandlung Fuß



Nehmen Sie nun einen Kräuterstempel und fangen Sie mit der Fußsohle an der Ferse an zu behandeln. Die andere Hand hält am Rist dagegen. Bewegen Sie den Stempel intuitiv in sanften Streichungen, kleinen Kreisen unter gelegentlichem Druck auf einzelne Punkte.



Arbeiten Sie sich zu den Zehen vor und behandeln Sie dann die Fußoberseiten. Natürlich halten Sie mit der freien Hand an der Fußsohle dagegen.



Eine besondere Wohltat bereitet die Massage der Gelenke mit den heißen Stempeln. Umkreisen Sie dazu die Fußknöchel in Form einer liegenden Acht und widmen Sie sich ausführlich der Achillessehne.

Nun wechseln Sie den Kräutertempel und geben den benutzen Stempel wieder ins Erwärmungsgerät.

Behandlung Bein

Fassen Sie mit der freien Hand die Fußsohle und streichen Sie mit dem Kräuterstempel ausgehend von den Zehen bis hoch zum Knie. Umrunden Sie das Kniegelenk besonders ausgiebig, indem Sie die Kniescheibe umkreisen und auch in die Kniekehle gehen. Streichen Sie sanft über die Waden (venenschonend ohne Druck vom Knie zum Fuß, in umgekehrter Richtung kann leichter Druck ausgeübt werden). Arbeiten Sie langsam, gleichmäßig und widmen Sie sich ausgiebig jeder Partie des Beines.

Abschließend streichen Sie an den Zehen aus und setzen diese Bewegung in der Luft fort ("Verabschieden"). Damit empfindet Ihr Gast das Ende nicht als abrupt sondern als angenehm. Danach können Sie Fuß und Bein noch kurz mit einigen Griffen massieren. Wickeln Sie den behandelten Fuß eine warme Kräuterkompressen, decken Sie das Bein mit einer Decke ab und behandeln Sie dann das andere Bein.

Nach der Behandlung werden beide Füße mit warmen Kräuterkompressen umwickelt und dem Gast eine Nachruhe von 5 bis 10 Minuten gewährt. Bieten Sie dazu wieder Tee und einen kleinen Teller mit frischem Obst an.