



## THEMA DES WETTBEWERBS 2016: Lavendel KATEGORIE: Gartenbau & Landwirtschaft

---

PROJEKTTITEL:

### Lavendel-Kräuterstempel & -massage

---

EINGEREICHT VON

Stephanie Vyskocil

Email: [stephanie.vyskocil@gmail.com](mailto:stephanie.vyskocil@gmail.com)

[www.kraeutlwerk.at](http://www.kraeutlwerk.at)

---

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

Kräuterstempel-Massagen beruhen auf uralten Traditionen der ostasiatischen Massagekunst. Seit tausenden Jahren wird diese Art der Phytotherapie zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens eingesetzt. Mit Kräuter oder Gewürzen gefüllte Baumwollsäckchen werden als Werkzeug benutzt, um innere und äußere Heilung, Kraft, Vitalität, Entspannung und um neue Energie zu geben. Sie sind fester Bestandteil von Schönheits- und Regenerationsbehandlungen und werden zur Linderung von Schmerzen, zur Auflockerung der Muskulatur, zur Unterstützung des Gewebeaufbaus und Verstärkung des Lymphflusses eingesetzt und wirken stärkend auf das Immunsystem.

Für jede Anwendung werden individuelle Stempel hergestellt – 2 faustgroße Stempel für die Körpermassage, 2 kleine Stempel für die Gesichtsbehandlung. Die Stempel werden in Öl bzw. Wasserdampf auf ca. 60 bis 80 Grad erwärmt, so entlockt man den Kräutern ihre Duft- und Wirkstoffe, die in Kombination mit den thermischen Reizen und Massagebewegungen beruhigen, entspannen und die Stoffwechselprozesse im Gewebe beschleunigen.

Der Lymphfluss und das Immunsystem werden stimuliert, Muskelverspannungen gelöst und dadurch Schmerzen gelindert. Auf der seelischen, mentalen und geistigen Ebene fördern die Massagen tiefe Entspannung das Lösen energetischer Blockaden.

---

## MEDIENUNTERLAGEN

Kräuterstempel-Massagen beruhen auf uralten Traditionen der ostasiatischen Massagekunst. Seit tausenden Jahren wird diese Art der Phytotherapie zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens eingesetzt.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Lösen von Muskelverspannungen
- Entspannende und stärkende Wirkung bei Stress
- Linderung von Schmerzen im Rücken oder Nacken
- Stärkung des Immunsystems
- Erhöhung der Durchblutung und des Gewebestoffwechsels
- Pflege der Haut

Für die Ganzkörpermassage werden 2 faustgroße Kräuterstempel, für die Gesichtsmassage 2 kleinere Stempel hergestellt, die entweder in Öl oder über Wasserdampf (Hydrolat) auf ca. 60 bis 85 Grad erwärmt werden, um den Kräutern ihre Duft- und Wirkstoffe zu entlocken. Mit den heißen Stempeln werden kurze, thermische Reize in Form von leichten, schnellen Berührungen der Haut ausgeführt. Wenn die Stempel eine hautfreundliche Temperatur erreicht haben, folgen streichende und kreisende Massagebewegungen. Mit abnehmender Hitze der Kräuterstempel werden die Streichbewegungen langsamer und intensiver. Das Ziel der Kräuterstempelmassage ist vor allem die vollkommene Entspannung der zu behandelnden Person. Dieses Ziel wird mit Hilfe von wohltuender Wärme, gekonnten Massagetechniken und der Wirkung und Düfte der Kräuter erreicht.

---

## BILDER



[www.kraeutlwerk.at](http://www.kraeutlwerk.at)



## *KRÄUTLWERK - die Kräuterwerkstatt*