

Göttingen

ENTSPANNUNG KENNT KEINE GRENZEN!

haki® stretch & relax

Wohlfühlen beginnt am Kopf. Die feinen Muskeln, die den Kopf auf der Wirbelsäule halten, sind oft für Kopfschmerzen verantwortlich. Gerade nach anstrengenden Tagungen und Kongressen, aber auch nach dem Sport stellen sich Verspannungen ein. Um diese im Nacken- und Schulterbereich zu lösen, wird der Gast auf dem Rücken liegend mit gutem Druck und Schwingung behandelt, damit die Last abfällt und die Verspannungen über den Körper gelöst werden. Die haki®-Methode harmonisiert das Nerven- und Muskelsystem und führt zu Ausgeglichenheit, entspannender Ruhe und Re-

generation. Die Therapeuten sind in der Lage, während der Behandlung den Gast in den Alphazustand zu versetzen und so eine tiefe Entspannung zu erreichen. Das eigens komponierte Massageöl und das eingesetzte Balsam enthalten u.a. ätherische Öle aus Majoran, Muskatellersalbei, Ringelblume, Hamamelis etc.; die dabei helfen, den „Kopf wieder auf die Füße zu stellen“. Diese Methode eignet sich besonders, um kopflastigen Menschen Erleichterung zu verschaffen. Haki® stretch & relax als Massagemethode trägt einerseits allgemein zur Gesundheitsförderung und -vorsorge, Gesunderhaltung und Krankheitsverminderung bei, indem es als

Teilbereich der physikalischen Medizin, zur Wiederherstellung eines physisch und psychischen Gleichgewichts führt, sowie Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit verbessert. Sie lindert gezielt Kopf-, Rücken-, und Muskelschmerzen, indem Muskelverspannungen gelöst und die Muskulatur gefestigt wird. Weiters wird das Herz-Kreislaufsystem stimuliert, das Lymphsystem angeregt und das Immunsystem gestärkt. Besonderes Augenmerk wird auf die Entspannung des gesamten zentralen und vegetativen Nervensystems gelegt, um Stress abzubauen und sich physisch wie auch mental völlig frei und leicht zu fühlen.

Da Nackenschmerzen, Kopfschmerzen; wie auch Rückenschmerzen im allgemeinen als Volkskrankheit ein häufiger Grund für einen Arztbesuch sind, kann hier eine deutliche Reduktion der medikamentösen Schmerztherapie erreicht, sowie eine allgemeine Rehabilitation (z.B. nach OP, Unfall, Arthrose) erreicht werden. Unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse einzelner Patienten ist haki® stretch & relax als physikalisch, schmerz- und bewegungstherapeutische Behandlungsmethode anzusehen.

Namensgeber und
Gesundheitstherapeut
HARALD KITZ
behandelt persönlich -
17. bis 19.8.!


haki®
stretch & relax

Schultern Nacken Kopf

leichte Schwingungen

angenehmer Druck

entspannte Ruhe


VITAL SPA
Health · Fitness · Bodycare