

Zur Ruhe kommen

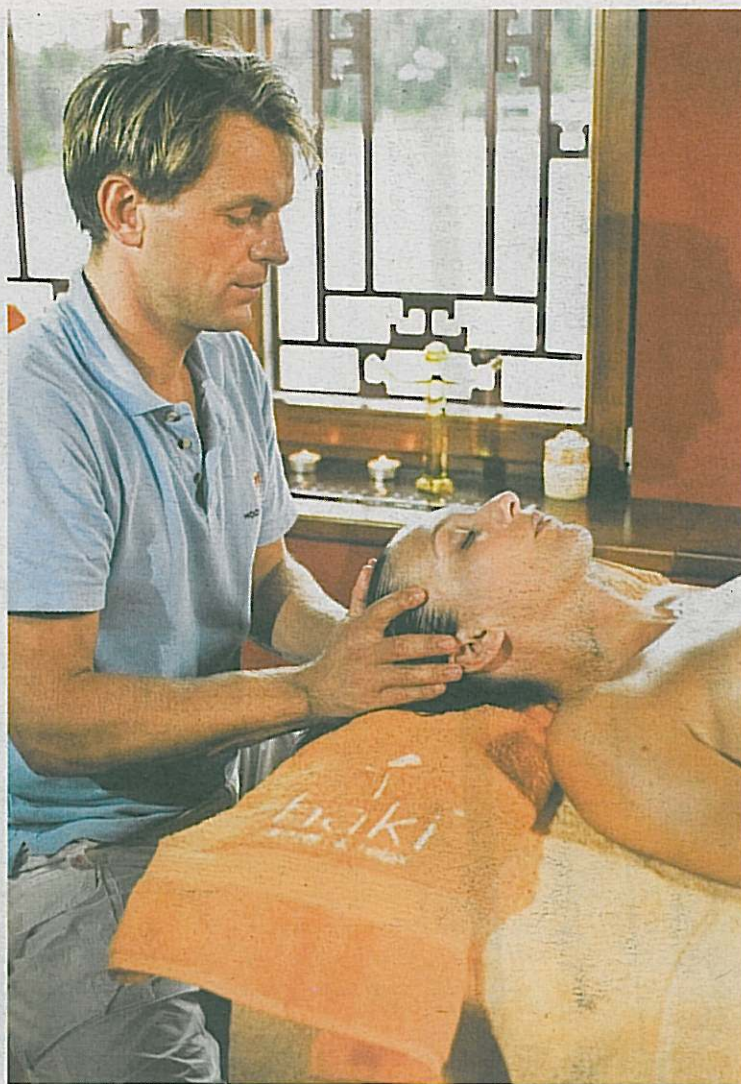
Harald Kitz komponierte seine eigene Methode, Stress aus dem Körper zu leiten: **Haki** heißt der neue Entspannungs-Erfolg.

Sich wohlfühlen und tiefe Entspannung erleben: „haki stretch & relax“ ist ein ganz besonderer Weg zu diesem Ziel. Namensgeber Harald Kitz, Wellness-Experte im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe, hat diese Methode komponiert, um das Gleichgewicht zwischen Kopf und Körper wieder herzustellen und Verspannungen zu lösen. „Ich habe überlegt: Wie kann man am schnellsten den physischen und psychischen Druck, der auf Schultern, Nacken und Kopfbereich lastet, aus dem Körper bringen, so dass man sich relativ schnell wieder wohlfühlt. Speziell für die Bedürfnisse des Hotelgastes“, beschreibt Kitz.

Seit sieben Jahren arbeitet der gelernte Masseur im Hotel Hochschober, wo er haki auch erstmals präsentiert hat. „Fast drei Jahre lang hab' ich probiert, entwickelt und geschaut, wie reagiert der Hotelgast. Ich komme aus einer sehr musikalischen Familie, Musik war bei mir immer ein sehr großer Bestandteil. Jeder Körper ist in einer gewissen Frequenz, einer Schwingung, einem Rhythmus. Ich hab mich mit unseren Gästen beschäftigt – wer sind sie, welche Lasten haben sie? So habe ich eine Behandlung speziell für Schultern, Nacken und Kopfbereich komponiert.“

Wohlfühlen und fallen lassen

Eine haki-Behandlung dauert 50 Minuten, die Last und Verspannungen des Körpers werden über die Füße ausgeleitet. Zur Komposition gehören die Massagegriffe, aber ebenso der Raum, die Musik, der Duft, eigenes Massageöl, Balsam, Kräuterkissen. „Alles rundherum ist wichtig, damit sich der Gast schnell wohlfühlen, sich gut fallen lassen und loslassen kann. Denn je mehr er loslässt,



Harald Kitz, Wellness-Experte im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe, entwickelte „haki stretch & relax“ zur tiefen Entspannung Hotel Hochschober/Turrach

desto mehr kann der Therapeut in Rhythmus und Schwingung übergehen und den Druck nach unten bringen“, erklärt Kitz.

„Amerikanische Schlaf Forscher haben mir bestätigt, was ich von meinem Gefühl wusste: Die meisten schlafen während der Behandlung nach 35 Minuten kurz ein – etwa für fünf, sechs Minuten. Die Schlafphase ist aber so intensiv, als ob man von 5 Uhr bis 7 Uhr morgens schlafen würde. Dadurch entsteht eine tiefe Entspannung.“

haki geht um die Welt

Mit der haki-Methode feiert der Kärntner rund um die Welt Erfolge – unter anderem in Amerika, London, Australien, Malaysia, Kuala Lumpur und auf Bali

hat er seine Komposition schon präsentiert. Sein größter Erfolg: Letzten November wurde in Hong Kong haki stretch & relax für den Asia Spa Award als „Behandlung des Jahres“ nominiert. Harald Kitz verkauft die haki-Methode ausschließlich lizenzrechtlich an Hotels – höchste Qualitätsstandards sind Pflicht. „Ich muss garantieren können, dass haki haki bleibt“, sagt Kitz.

Kitz arbeitet im Hotel Hochschober, unterrichtet künftige haki-Therapeuten, macht eine Ausbildung zum Osteopathen und arbeitet an einem Buch, das noch heuer fertig werden soll.

Informationen: www.hochschober.at, www.haki.cc LAMMER