



Harald Kitz holt sich Kraft aus der Natur. Fotos: Kitz/ Hotel Hochschobber

Belastende Fülle im Kopf

„Gelingt es etwa, die Blockade beim siebten Hals-, genannt Sorgenwibel, zu lösen, kann gestaute Energie wieder frei fließen“, sagt Harald Kitz vom Hotel Hochschobber. Der Therapeut entwickelte Haki stretch & relax, eine Schulter-Nacken-Kopf-Technik, um sich im Oberstübchen wieder frei und leicht zu fühlen.

VON CHRISTINE RADMAVR

Harald Kitz verhilft nicht nur gestressten und kopflastigen Zeitgenossen, Entspannung zu finden, sondern er begleitet jeden, der bereit ist, wieder mehr auf seine innere Stimme zu hören, hin zur inneren Kraftquelle.



„Haki hilft Körpergefühle und innere Ruhe wiederzufinden.“
HARALD KITZ

Der 33-jährige Bergbauerensohn aus Karnten, hat in seiner Familie die Kraftquelle Natur kennen und lieben gelernt. „Ich hole mir meine Energie für die Arbeit aus der Natur, beim Musizieren und Sporteln“, sagt der Klarinette und Saxophon spielende Therapeut mit den strahlend-blauen Augen. Auch wer mit Begriffen wie Energiearbeit und Körperschwingung nichts anfangen kann, spürt, dass kein Esoteriker, sondern ein kompetenter Mann mit wacher Wahrnehmung am Werk ist.

Kopf- und Kreuzweh, ade

Hausmusik wurde im Hause Kitz groß geschrieben. Harald, der zwei Brüder hat, absolvierte eine Zimmerlehre und eine Musikausbildung, die ihm Eintritt zur Militärmusik

Händen noch etwas anderes machen“, entschloss sich der Kärntner zur Ausbildung nach Dr. Vodder, einer komplexen physikalischen Entstauungstherapie. „Ich arbeitete sechs Jahre lang in einer Klinik für lymphatische Krebserkrankungen und habe internationale Therapie- und Studierfahrten gesammelt“, sagt der Entwickler von Haki, der lizenzierten Methode, die derzeit in nur zehn ausgewählten Hotels in Österreich (z. B. im Krallerhof, in der Alpenrose oder beim Stanglwirt), Deutschland und der Schweiz angeboten wird.

Im renommierten Hotel Hochschobber auf der Turracher Höhe, einem Ort, den Harald Kitz als Kraftplatz bezeichnet, ist er seit 2001 tätig. Er merkte: „Viele Menschen haben eine Fülle von Energie im Kopf und sind nicht in ihrer Mitte und Kraft. Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, Schlafprobleme, Nacken- und Kreuzschmerzen, Verspannungen sind Folgen dieses Energiestrauss.“

Druck, Zug und Streichen

Der Therapeut entwickelt in dreijähriger Arbeit und im Austausch mit Osteopathen, Ärzten, Naturheilpraktikern, TCM-Therapeuten etc. eine Technik, die überlastete Menschen sozusagen wieder runterholt und verwurzelt.

Haki, die Schulter-Kopf-Nackenbehandlung, ist eine Mischung aus Zug, Druck, verschiedenen Massage- und Griffen basierend auf der Lehre von den Energieleitbahnen im Körper. „Haki ist als physikalische, schmerztherapeutische und bewegungstherapeutische Methode anzusehen. Physisches und psychisches Gleichgewicht werden gefördert, Herz-Kreislauf-System und Beweglichkeit

die mit Kitz zusammenarbeitende Ärztin Martina Hornmann. Man fühlt sich nach der Behandlung erholt, leicht und frei.

„Jede Zelle, jedes Organ hat seine individuelle Schwingungsfrequenz. Ein

TCM-Mediziner versucht mit Nadeln die Selbstheilung zu beeinflussen, ich versuche die Schwingung zu erfassen und den Menschen dadurch zu harmonisieren“, sagt Kitz zu seiner rhythmischen Arbeit.



Der Haki-Therapeut arbeitet rhythmisch und sanft.

Was ist das eigentlich – Glück?

Wolf Schneider, meistgelesener Stilllehrer und Autor von 27 Sachbüchern hat sich Jahrzehntelang mit dem Begriff „Glück“ beschäftigt. Seine Glücks-Gebrauchsanweisung ist eine etwas andere: enzyklopädisch und kritisch.

Im Hotel Hochschobber auf der Turracher Höhe kehrte Glücksforscher Schneider ein, um sein Buch zu präsentieren. „Als ich die Inflation von Glücksratgebern erkannte, wollte ich mit so viel Blödsinn aufräumen“, sagte der 82-jährige.

Das Glücksgefühl der Hotelgäste ist den Eigentümern Karin Leeb und Mar-

Der Akupunkt- und Fußzonenreflexmassneur ist auch geprüfter Rückenschultherer und Therapeut chinesischer und ayurvedischer Anwendungen.

Tiefe Entspannung

Viele Klienten schlafen einjüge Minuten bei oder nach der 50-minütigen Behandlung (54 Euro), was eine tiefe Erholung gibt. „Je besser sich ein Klient fallen lassen kann, desto tiefer kann die Behandlung in der Muskulatur wirken“, so der Haki (Ha steht für Harald und Ka für Kitz)-Begründer.

Kitz „schwingt“ sich bei der Behandlung auf den Klienten ein, der auf dem Rücken vor ihm liegt. Mit rhythmischen Druck-, Streich- und Schwingbewegungen werden Nerven- und Muskelsystem harmonisiert. Mit Streichbewegungen werden der Energiestrau und die Last beseitigt, über Körper und Füße ausgestrichen. Behandelt wird mit speziellen Ölen wie etwa einem aus Ringel-

blumen, Johanniskraut-, Hagebuttenkern-, Vitamin-E- und Jojobaöl.

Die Haki-Technik wird erweitert. Haki-Partnerbehandlung, Haki-Fußwaschung und Haki-sakral sind beinahe ausgereift. Die Fußwaschung wird wahrscheinlich ab Herbst im Hochschobber angeboten werden. „Das soll eine sinnliche Zeremonie sein, bei der vier Therapeuten vier Gäste zu Chill-out Musik behandeln“, verrät Kitz, der jedem, der gelassen und fit bleiben will, rät: „Eine halbe Stunde täglich für sich und mit sich selbst sein; ob beim Malen, Musizieren, Gehen oder nur beim Stillsitzen und Wahrnehmen mit allen Sinnen. Ein freier Kopf kennt keine Grenzen.“

Info: Mehr zu Haki unter www.haki.cc.

Hotel Hochschobber: Bis 4. November gilt das Kurz-Genuss-Angebot für 3 Übernachtungen mit Frühstück, Mittagstimbiss, Abendessen, Outdoorprogramm etc. ab 441 Euro pro Person im DZ. Info zum Hotel: 04275 / 8213 und www.hochschobber.at

Nachdenken über das Glück als Luxusprodukt unserer Zeit an: „Früher kämpfte man ums Überleben.“

Sigrund Freud meinte: „Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten.“ Nur hat die Evolution, so Schneider, vermuthlich aus Versehen, ein Lebewesen hervorgebracht, dem es immer wieder – mal für Minuten, mal für Wochen, mal ein halbes Leben lang – gelingt, den Plan der Schöpfung fröhlich zu durchkreuzen. Schneider schreibt: „Einsam und ziemlich sinnlos rast unser Planet durchs All, aber wir haben ihm etwas abge-luchst, was die Saurier nicht kannten: ein Lachen, ein Küssen, ein Jubeln, ein la.“ (rad)



Leeb und Klein mit Glücksautor Wolf Schneider (Hochschobber)

Glücks-Meldestelle eingerichtet. Sowohl per Zettel auf der Wand sowie im Internet unter www.meldestelleflugluecks.com.

Das Hotel arbeitet mit der Glücksexpertin und Psv-