

# Haki -Lebe jeden Tag!



Um 8 Uhr eine Pressekonferenz, anschließend zwei Fototermine, dann ein Meeting mit dem Redaktions-Team, und die gewünschten Artikel müssen ja auch noch geschrieben werden. Ein anstrengender Tag! Eine volle Woche liegt hinter mir. Nun gut, so ist das halt, und Spaß macht es ja auch. Nur schleichen sich langsam diese unerträglichen Kopfschmerzen ein. Das ist in letzter Zeit ein immer häufigeres Problem bei mir. „Kann man nichts machen“, denke ich und freunde mich erdulnd mit dem aus dem Nackenbereich heraufschleichenden Schmerz an, voller Vorfreude auf das vor mir liegende Wochenende. Doch da geht es weiter: Ein Geburtstag folgt dem nächsten und am Sonntag werde ich unverhofft zu einem Event gerufen – man muss ja aktuell sein in meinem Job.



**D**a erzählte mir ein Bekannter von einer neuen Massage-Methode: haki relax and stretch. „Was soll das denn sein?“ dachte ich. Klingt irgendwie fern-östlich und erinnert an die Thai-massagen, die man mittlerweile in jedem Asia-Laden buchen kann. Ein Klick ins

Internet verrät mir, dass haki nichts anderes bedeutet als Harald Kitz, der Erfinder dieser besonderen Massage. Ich werde neugierig. Beim Weiterlesen erfahre ich, dass es sich um eine speziell entwickelte Methode zur Entspannung von kopflastig arbeitenden Menschen handelt. Hey, genau das richtige für mich. Mein Kopf ist auch rund um die Uhr im Einsatz und könnte ein bisschen Ruhe gebrauchen.

Nun gut, ich ziehe los ins Vital Spa des Freizeit In, das momentan einzige Wellness Hotel in Deutschland, das haki anbietet. „Ich allein entscheide, welches Hotel eine haki stretch & relax Lizenz bekommt. So kann ich garantieren, dass haki stretch & relax überall qualitativ hochwertig

angewendet wird.“ habe ich den Kommentar von Harald Kitz aus dem Internet in Erinnerung und bin gespannt, was mich erwartet.

In einer bequemen Liegeposition auf dem Rücken werde ich langsam ruhiger – unter anderem wohl Verdienst der entspannenden Hintergrundmusik und den in der Luft liegenden Aromen. Sanft merke ich die Wärme von ätherischem Öl auf meiner Haut und fühle mich gut aufgehoben. Unter leichtem Druck im Schulter- und Nackenbereich werde ich in den Händen des ausgebildeten Therapeuten immer ruhiger. Es ist wohl eine Mischung aus Massage und Stretching, gerade sanft genug, dass es nicht schmerzt und stark genug, dass es etwas bewirkt. Schon während ich so daliege, fühlt sich mein Kopf nicht mehr so schwer an. Immer wieder spüre ich das angenehme Streichen über Dekolleté, Schultern, Nacken und Gesicht mit dem speziell zusammengestellten Öl aus Minze, Weihrauch, Ringelblume und Muskatellersalbei.

Im zweiten Teil der Massage widmet man sich meinen Füßen. Später erfahre ich, dass über die Reflexzonen an den Füßen der ganze Körper aktiviert werden kann. Damit sollen die gerade gelockerten Muskelpartien nochmals entspannt werden. Die wohltuende Wärme der Unterliege und des Nackenkissens lassen mich völlig zur Ruhe kommen. Einige Minuten verweile ich noch in dieser behaglichen Eintracht mit mir selbst und freue

mich auf eine neue Woche voller Energie und einen freien Kopf.

.....  
// TEXT: SONJA GRZEGANEK / FOTOS: FREIZEIT IN

## HAKI

Harald Kitz entwickelte haki speziell für Menschen, die durch kreative und organisatorische Arbeit häufig Probleme im Nacken-, Schulter- und Kopfbereich haben. Mit Musik und Duft und Öl werden alle 5 Sinne angesprochen und führen den Körper in einen angenehmen Entspannungszustand, die Muskulatur wird gelockert und der Kopf wird frei für neue Ideen und Gedanken.

.....  
Das Vital Spa im Hotel Freizeit In ist als einziges Hotel in Deutschland ausgewählt diese Methode anzubieten.

## VITAL SPA

Dransfelder Str. 3  
37079 Göttingen  
Tel: 0551 9001-700