

# 36.5°

MAGAZIN

## Bad Ragaz feiert 175 Jahre Thermalwasser

*Bad Ragaz celebrates  
175 years of thermal water*

TITELGESCHICHTE / COVER STORY

### **An Wert dem Golde gleichgesetzt**

Wie der kostbare Schatz des Thermalwassers  
einen Kurort von Weltruf entstehen liess

### *As valuable as gold*

*How the precious treasure of thermal water  
gave rise to a spa resort of global renown*

KULTUR & INSPIRATION / CULTURE & INSPIRATION

### **Faszination Bad RagARTz**

Das grosse Werk von Esther und Rolf Hohmeister

### *The fascination of Bad RagARTz*

*The masterpiece created by Esther and Rolf Hohmeister*



# Weniger Stress – neue Leichtigkeit

## Innovative Behandlung in der Tamina Therme

Text: Christian Ruch | Bilder/Images: Grand Resort Bad Ragaz und Yvonne Bollhalder

Seit Kurzem bietet die Tamina Therme ihren Gästen ein innovatives Behandlungskonzept, um Stress abzubauen und zu neuer Leichtigkeit zu finden – die haki®-Methode. Ihr Erfinder, der Österreicher Harald Kitz, erzählt, was daran das Aussergewöhnliche ist.

Harald Kitz hat mit haki® eine Methode entwickelt, in der sich Top-Professionalität und höchste Qualitätsansprüche verbinden.

*With haki®, Harald Kitz has developed a method which combines a high level of professionalism while meeting the highest quality standards.*



Wer kennt das nicht? Stundenlang sitzt man am Schreibtisch, ist irgendwann völlig verspannt und hat den Kopf selbst dann noch voll, wenn man schon längst abschalten möchte. Für diese Form von Stress hat der österreichische Physiotherapeut Harald Kitz seine haki®-Methode entwickelt. Dabei werden durch Berührung, Druck und Dehnung Spannungszustände vor allem im Kopf- und Nackenbereich aufgelöst, was den ganzen Körper neue Kraft finden lässt.

### Professionalität und Qualität

Wie kam Harald Kitz zu dieser Methode? «Am Anfang meines Wegs als Physiotherapeut habe ich viele Krebspatienten behandelt», erzählt er. «Eines Tages hatte ich jedoch den Gedanken, dass ich den Menschen lieber etwas geben möchte, damit sie gar nicht erst krank werden. Und da es aus meiner Sicht keinen Zufall im Leben gibt, kam ich in ein österreichisches Hotel, in dem der Gesundheitsaspekt schon damals eine wichtige Rolle spielte und in dem ich mich völlig frei entfalten konnte. Ich lernte dort die traditionelle chinesische Medizin und Ayurveda kennen, wollte dann aber etwas Eigenes kreieren, und so ist vor 13 Jahren haki® entstanden.» Er selber habe oft Behandlungen im Kopf-, Nacken und Schulterbereich erlebt, mit denen er jedoch nie zufrieden gewesen sei. «Mich hat die fehlende Sensibilität der Therapeuten

## «Ich sehe den Menschen als Musikinstrument.»

*“I see each individual as a musical instrument.”*

gestört, deshalb wollte ich eine Methode entwickeln, die eine Top-Professionalität und höchste Qualitätsansprüche garantiert.»

Der Name haki® steht für seinen Erfinder Harald Kitz, ausserdem für Haptik (Bewegung) und Kinetik (Schwingung). «Es geht jedoch um viel mehr als blosser Massagegriffe», sagt Harald Kitz. «Wichtig sind auch die Sprache, die Düfte, die Präsenz des Therapeuten und die Bilder, die im Kopf entstehen. Und ich möchte, dass diese Methode die Therapeuten nicht anstrengt und auslaugt, denn nur dann sind sie mit dem, was sie tun, zufrieden und so exzellent, wie ich es erwarte.»

### Pionierarbeit in Bad Ragaz

Wer die Ausbildung zum haki®-Therapeuten macht, lernt bei Harald Kitz sogar zu jonglieren. «Denn die haki®-Methode verlangt ein Gespür für unterschiedliche Rhythmen. Eine normale Behandlung folgt immer demselben Rhythmus, der kopflastige Mensch braucht jedoch unterschiedliche Rhythmen, um sich fallen lassen zu können. Ich stamme aus einer Kärntner Familie, in der die Musik eine sehr grosse Rolle

## Less stress – more energy

### Innovative treatments at the Tamina Therme

*The Tamina Therme has recently begun offering guests an innovative treatment concept for reducing stress and discovering new energy – the haki® method. Austrian physiotherapist Harald Kitz, who invented this method, explains what makes it so exceptional.*

*Everyone has been there: after being stuck at your desk for hours, at some point your back is in knots and you simply cannot switch off, even in your free time when you should be relaxing. Austrian physiotherapist Harald Kitz developed his*

*haki® method specifically to target this kind of stress. This method uses touch, pressure and stretching to release stress, mainly in the head and neck, which allows the entire body to feel rejuvenated.*

### Professionalism and quality

*What inspired Harald Kitz to develop this method? “At the beginning of my career as a physiotherapist, I treated a number of cancer patients,” he explains. “One day I had the idea that I would prefer to treat people in order to prevent them from getting sick in the first place. I believe that there are no coincidences in life, which is why I ended up working in a hotel in Austria where health and wellness played an important role and where I was free to explore new things. It was there that I learned traditional Chinese medicine and Ayurveda, at which point I wanted to develop my own massage concept, and that is how haki® came into existence over 13 years ago.” Kitz himself had often had head, neck and shoulder massages that left him feeling somehow unsatisfied. “I felt like the therapists lacked sensitivity, which is why I wanted to develop a method that guarantees a high level of professionalism while meeting the highest quality standards.”*



Die im Wasser angewendete Therapiemethode haki® flow schenkt die Freiheit, das Raumgefühl verlieren zu dürfen.

*The haki® flow therapy method is applied in water and gives guests the freedom to lose their sense of space.*

spielt, und deshalb sehe ich jeden Menschen als ein Instrument, für das ich auf eine ganz individuelle Weise die Berührung komponiere. Dies in einer Weise, die Sicherheit schenkt, denn das Gefühl der Sicherheit ist für den kopflastigen Menschen etwas sehr Wichtiges, gerade dann, wenn er sich in die völlige Entspannung fallen lassen möchte.»

Absolut neu an der haki®-Methode ist die Möglichkeit, sie auch im Wasser anzuwenden. «Die Tamina Therme ist schweizweit die erste Therme, in der wir das praktizieren, wir leisten hier also Pionierarbeit», verrät Harald Kitz. «Bei haki® flow, so der Name der Behandlung, liegt der Gast auf dem Wasser. Gesichert wird er durch dehnbare Bänder an den Fussfesseln, zudem bekommt er unter die Knie eine Schwimmhilfe, sodass er das Gefühl hat, wie in einer Hängematte zu schweben. Berührung, Druck und Dehnung erfolgen dann auf die gleiche Weise wie auf der Behandlungsliege.» Wer haki® flow erleben dürfe, verliere schnell das Raumgefühl. «Das Becken der Tamina Therme wirkt dann unendlich gross und dieses Gefühl kennt der kopflastige Mensch nicht. Doch gerade weil er das Raumgefühl verliert, lässt er los. Und das ist das Schönste, was einem Menschen passieren kann.»

#### Vier Behandlungsvarianten

Im vergangenen Dezember hat Harald Kitz begonnen, das Therapeutenteam der Tamina Therme in der haki®-Methode

*The name haki® stands for both its creator, Harald Kitz, as well as for the words haptic (from the Ancient Greek word for touch) and kinetic (from the Ancient Greek word for movement). "It's about a lot more than just different massage strokes", says Harald Kitz. "The language and the scents used, the presence of the therapist and the images that arise in the guest's imagination are also very important. Furthermore, I don't want this method to be overly difficult for massage therapists so that it wears them out. I want to make sure that they enjoy their work and can maintain the level of excellence that I expect from them."*

#### Pioneering work in Bad Ragaz

*Anyone who participates in the training to become a haki® therapist must learn how to juggle. "This is because the haki® method requires practitioners to develop a feeling for different rhythms. Normal massage treatments always use the same rhythm, but people who are trying to relax their minds require different rhythms in order to truly let go. I grew up in a family from the Carinthia region of southern Austria in which music played an important role. That is why I consider each individual to be like a musical instrument. I need to compose a personalised form of touch for each person in order to give them a sense of security. This feeling of security is extremely important for people who are stressed, especially when they are trying to let go and fully relax."*

auszubilden. Gerade die Anwendung im Wasser verlange eine grosse Sensibilität der Therapeuten. «Behandlungsräume kennen die Menschen schon, sich aber mit einem fremden Menschen ins Wasser zu begeben, verlangt ein noch viel grösseres Vertrauen. Ich möchte daher die Richtigen finden, damit wir gemeinsam zu den Besten werden», schildert Harald Kitz sein Ziel. «Dabei spielt es keine grosse Rolle, ob das Ärzte, Masseur oder Physiotherapeuten sind. Wichtig ist, dass es musische Menschen sind, die mit unterschiedlichen Bewegungsmustern die Gäste faszinieren können. Menschen, die mit Liebe zu ihrem Beruf auf eine spielerische Art professionell sind und das Erlernte anwenden können.»

In der Tamina Therme werden neben dem erwähnten haki® flow mit einer Dauer von 75 Minuten folgende Varianten angeboten: Bei haki® stretch & relax (Dauer 50 Minuten) konzentriert sich die Behandlung speziell auf den Bereich Schulter, Nacken und Kopf. Zum Teil wird auch an den Füssen gearbeitet, um den Körper bestmöglich zu erden. Die so erreichte Harmonie im Nerven- und Muskelsystem führt zu Ausgeglichenheit und Regeneration. haki® sacral (Dauer 25 Minuten) zielt darauf ab, Verspannungen im Rücken zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäss zu lösen. Die Muskeln werden locker und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. haki® purna (Dauer 80 Minuten) schliesslich ist eine Ganzkörperbehandlung, bei der die Therapeuten den Körper von der Fusssohle bis zum Kopf wieder ins Gleichgewicht führen. Drei Übungen, die der Gast selbst durchführen kann, unterstützen die Nachhaltigkeit, damit das wohltuende Gefühl nach der Behandlung möglichst lange erhalten bleibt.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zur Reservation eines Behandlungstermins finden Sie unter [www.taminatherme.ch/haki](http://www.taminatherme.ch/haki)

Der haki®-Balsam enthält den wertvollen Wirkkomplex des Weihrauchs.

*haki® balsam contains incense as its essential active ingredient.*



*The latest version of the haki® method involves performing the massage while the guests are floating in water. "The Tamina Therme is the first Swiss spa to offer this treatment. We are trying something completely new," reveals Harald Kitz. "The treatment is called haki® flow. During the treatment the guests are 'lying' on the water in the Tamina Therme. Elastic bands fastened to their ankles ensure that they don't float away, and a flotation device placed under their knees offers additional support, giving them a similar feeling to lying in a hammock. The treatment then involves touch, pressure and stretching in the same way it would on the massage table." During haki® flow, guests soon lose their sense of space. "Guests feel like the pool in the Tamina Therme has become infinitely large, which is a new sensation for people who are trapped in their own thoughts. The moment that someone can lose their sense of space they can let go of their stress, and that is the nicest feeling that a person can experience."*

#### Four treatment options

*Harald Kitz began training the therapeutic team at the Tamina Therme in the haki® method last December. haki® flow requires therapists to be particularly attuned to guests' needs. "The treatment rooms are familiar territory, but having to interact with a stranger while at the same time floating in water requires a great deal more trust from the guests. That is why it is important for me to find the right team so that we can work together to become the best," says Harald Kitz, describing his goals. "It doesn't make a big difference if the team is made up of doctors, massage therapists or physiotherapists. What's important is that everyone on the team is musically inclined and that they are able to transport guests into a completely different state of mind using different movement patterns. I need people who are genuinely committed to their profession, who approach their daily work with a playful professionalism and can successfully apply everything that they have learned." Alongside haki® flow, which is conducted in 75-minute sessions, the Tamina Therme also offers the following haki® massages: haki® stretch & relax treatments (50-minute sessions) focus specifically on the shoulders, neck and head; however these treatments also involve the feet in order to keep the body grounded. The harmony that this treatment creates in the nervous and muscular systems results in a state of balance and regeneration. haki® sacral (25-minute sessions) targets tension in the lower back between the lumbar region of the spine and the bottom. This allows the muscles in this area of the back to relax and activates the body's self-healing forces. haki® purna (80-minute sessions) is a full-body treatment in which the therapist restores the body's balance from head to toe. There are also three exercises that guests can do on their own to extend the healing effects and feelings of relaxation they experienced through the treatment.*

More information and a link to make an appointment for treatment can be found at [www.taminatherme.ch/haki](http://www.taminatherme.ch/haki)