



H o t e l

HOCHSCHOBER

*GANZJÄHRIG DAS
BESTE FERIEN-
ANGEBOT AM BERG*

WINTER 2009/10

3. DEZEMBER 2009 bis 2. MAI 2010

aktuell





Zur Person:

Harald Kitz

Hochschober Therapeut seit 2001

- vor 34 Jahren in Kärnten geboren
- Stationen: Dr. Vodder-Akademie für physikalische Therapie – Therapeut in Madrid – mehrjährige Arbeit in der Privatklinik Althofen mit Dr. Henry Puff – Zusammenarbeit mit der Kiefer- und Zahnärztin Dr. Ruzena Schwarz – zahlreiche Studienreisen, v.a. nach Asien, Australien und Amerika.
- Erfinder und Entwickler der HAKI-Methode
- Mehr zu HAKI unter www.haki.cc



Maßgeschneidert: Massageöl und Nasenöl begleiten die haki-Behandlung

Wohltat für den Kopf: haki stretch & relax



HAKI® PURNA

Die ganzheitliche Behandlungsmethode von Harald Kitz

Eine Methode macht Karriere: Längst haben Experten in aller Welt die von dem langjährigen Hochschober-Mitarbeiter, Therapeuten und Musiker Harald Kitz entwickelte haki-Methode anerkannt.

Das aus einer sorgfältig abgestimmten Kombination aus rhythmischen Druck-, Streich- und Schwingbewegungen bestehende Behandlungsprogramm richtet sich in erster Linie an „Kopflastige Menschen“. Ziel ist es, das innere Gleichgewicht und die Balance zwischen Kopf und Körper wieder herzustellen und Verspannungen zu lösen. Stress wird abgebaut und lässt physisch wie auch mental völlige Freiheit und Leichtigkeit entstehen.

haki stretch & relax ist eine Behandlung, die sich auf den Schulter-, Nacken- und Kopfbereich konzentriert. Gerade bei Büro-Arbeitern werden die feinen Muskeln, die den Kopf auf der Wirbelsäule halten, besonders belastet. Bei Besprechungen, bei Telefonaten und am Computer

stellen sich bald Verspannungen ein, die früher oder später zu Kopfschmerzen führen.

haki stretch & relax hilft, den „Kopf wieder auf die Füße zu stellen“. Auf dem Rücken liegend werden Sie mit gezieltem Druck und harmonischen Schwingungen im Schulterbereich, aber auch am Kopf selbst behandelt.

Zur Entspannung tragen auch ein eigenes komponiertes Massageöl aus Majoran, Muskatellersalbei, Ringelblume, Hamamelis und vielen anderen Kräutern sowie ein Nasenöl bei. Die Last des Alltags fällt ab und weicht einem wohligen Gefühl nachhaltiger Entspannung.

haki sacral konzentriert sich auf die Körpermitte. Lendenwirbel, Kreuzbein und Gesäß sind bei „Kopflastigen Menschen“, die einen großen Teil ihres Arbeitstages auf dem Bürostuhl verbringen, besonders belastet. Bei haki sacral lockert der Therapeut mit spezi-

ellen Griff- und Zugtechniken, durch Streichbewegungen und Vibrationen die oft vernachlässigten Muskeln im Bereich von Gesäß und Oberschenkel-Rückseite. So werden auch die hier verlaufenden Nerven entspannt und harmonisiert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

Die seit Mai 2009 im Hochschober angebotene haki Kombinationsbehandlung vereint haki stretch & relax mit haki sacral und führt so zu einer wohltuenden, tiefen Entspannung von Kopf bis Fuß.

Derzeit 14 Hotels in Österreich, Deutschland, der Schweiz, Südtirol und sogar in Malaysia haben die Behandlungsmethode in ihr Re-

pertoire aufgenommen. Alle dort tätigen Therapeuten werden exklusiv von Harald Kitz geschult und ausgebildet. Eine Behandlung durch den Erfinder der haki-Methode ist im Hochschober möglich.

„Kopflastige Menschen“ verbringen viel Zeit am Computer, in Besprechungen, im Auto oder im Flugzeug. Haki löst Verspannungen und setzt neue Energie frei.

Die von Harald Kitz entwickelte haki-Methode lässt sich besonders gut mit anderen Entspannungsprogrammen wie Yoga, Qi-Gong oder Meditation verbinden.

HochschoberN & haki

Zum Kennenlernen: haki stretch & relax und haki sacral oder beides in Kombination

- haki stretch & relax für Schulter-, Nacken- und Kopfbereich – ideal für „Kopflastige Menschen“
- haki sacral für Lende, Kreuzbein und Gesäß – lockert oft vernachlässigte Muskelpartien
- Die haki Kombinationsbehandlung vereint beide Methoden für eine perfekte und tiefe Entspannung von Kopf bis Fuß.