



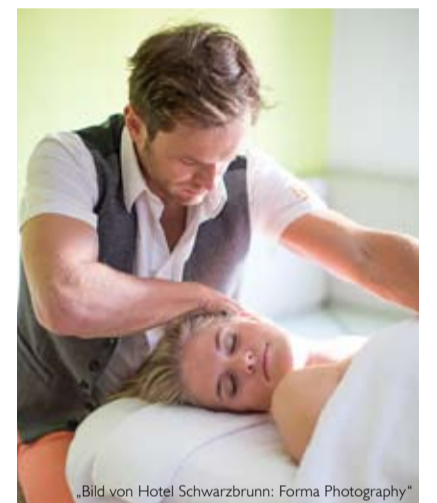
„Bild von Hotel Schwarzbrunn: Forma Photography“



„Bild von Hotel Schwarzbrunn: Forma Photography“

klarer kopf - klarer weg!

10 Jahre haki®
mit Harald Kitz



Hotel Schwarzbrunn****sup – **HaKi, der Kopföffner. Ja, so wird er genannt, der Kärntner Harald Kitz. Seit 10 Jahren therapiert und unterrichtet Harald Kitz seine eingens entwickelte Methode haki – was unter anderem nicht nur für seinen Namen, sondern auch für Haptik (Berührung) und Kinetik (Bewegung) steht. Mittlerweile wenden ca. 170 Therapeuten seine Methode an. Er behandelt überwiegend kopflastige und gestresste Menschen, die durch seine Behandlung wieder ein Gefühl erleben dürfen, das in manchen Fällen in Vergessenheit geraten ist, „Das Bauchgefühl“. Wir von der *pressewoche* haben ihn im Hotel Schwarzbrunn****sup getroffen und wollten es genauer wissen.**

haki – was darf man sich genau darunter vorstellen?

Bei meinen Behandlungen stelle ich das innere Gleichgewicht und die Balance zwischen Kopf und Körper wieder her. Verspannungen werden gelöst und der Stresspegel weit nach unten gebracht. Körper und Geist befinden sich dabei in absoluter Entspannung. Eigens konzipierte, spezielle Massagegriffe und -techniken kombiniert mit rhythmischen Schwingungen machen die haki-Methode zu einem ganzheitlichen, hochwirksamen Behandlungskonzept.

klarer kopf – klarer weg!

Welche verschiedenen Behandlungsmethoden gibt es?

Mittlerweile kann haki sehr individuell eingesetzt werden. Stress wird abgebaut und lässt physische wie auch mental völlige Freiheit und Leichtigkeit entstehen. Eine Methode davon ist **haki flow**, sie nützt die positiven Eigenschaften von warmem Wasser. Durch den Auftrieb des Wassers und den schwimmenden Bällen unter den Kniekehlen schweben die Patienten im Wasser, während ich mit zwei elastischen Seilen Rücken, Schulter, Nacken und Kopf dehne und strecke. Die sehr angenehme Kombination aus Zug, Druck und leichten Schwingungen löst die Muskeln und baut Verspannungen ab. Somit aktiviert der Körper seine Selbstheilungskräfte. Das warme Wasser tut sein übriges dazu und verstärkt diesen Prozess. Da wir selbst zu 70 Prozent aus Wasser bestehen, ist es nur konsequent, das natürliche Element „Wasser“ zu nutzen, um sich ganz fallen zu lassen und den verloren gegangenen Kontakt zum Körper wieder herzustellen.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit bietet die Kombinationsbehandlung **haki sacral und haki stretch&relax**. Diese Behandlung bezieht sich auf den Menschen in seiner Ganzheit und sein grundlegendes Bedürfnis, glücklich zu sein. **haki Purna** (= Ganz) verbindet Himmel, Erde und Mensch zu einem Ganzen, was wiederum zu einem besseren Verständnis der physischen, energetischen,

emotionalen, mentalen und geistigen Natur des Lebens und der Gesundheit führt.

Wie kamen Sie auf die Idee, haki zu praktizieren?

Nach meinem Motto „klarer kopf – klarer Weg“ bin ich hinaus in die Welt, um mir Eindrücke und Therapieformen über die westlichen und fernöstlichen Behandlungsarten mit Düften und Klängen zu verschaffen. Auch mein früheres Musikstudium und meine besondere Begabung als Musiker lassen mich den Menschen als Instrument erkennen, das aus unterschiedlichen Schwingungen besteht. Den Korpus mit dem Kopf wieder in Einklang zu bringen, sehe ich als meine große Aufgabe.

Was möchten Sie mit haki erreichen?

Die Haubenküche im Spa (= Sanus Per Aquam = Gesundheit durch Wasser). Denn was bei den renommiertesten Köchen schon lange existiert, erfordert im Spa-Bereich noch viel Arbeit. Dennoch bin ich fest davon überzeugt, dass die haki-Methode, die mit den Jahren immer mehr an Zuspruch gewinnt, der Anfang der „Haubenküche im Spa“ werden kann. Ich bin zuversichtlich! mh



www.haki.cc

Kitz for Kids – Hakiman wird Ironman.

Harald Kitz feiert am 29. Juni sein zehnjähriges »Haki«-Jubiläum. Das nimmt der in Wien lebende Brückler zum Anlass, 2014 erstmals beim Ironman zu starten und dem SOS-Kinderdorf 10.000 Euro zu überreichen.

IRONMAN AUSTRIA - Über den Bewerb:
3,8 km swim / 180 km bike / 42,1 km run

Der Ironman Austria zieht mit seiner wunderschönen Lage im Süden Österreichs jedes Jahr über 2000 Athleten aus 50 Ländern in seinen Bann. Das kristallklare Wasser des Wörthersees bietet optimale Schwimmbedingungen, die selektive Radstrecke führt durch das Herz Kärntens, die Laufstrecke ist flach.
www.ironmanklagenfurt.com

VORBILD KANN NUR EINER SEIN, DER ES AUCH LEBT

Harald Kitz lebt vor, dass das Problem der Bewegungsarmut der Kinder nicht in die Alleinverantwortung der Schule abgeschoben werden darf. Das Problem ist hausgemacht. Eltern, die sich schlecht ernähren, in sportlicher Abstinenz leben und vielleicht auch noch dem Alkohol und Nikotin frönen, sind wahrlich keine Vorbilder. Da wirkt es wie ein Hohn, wenn man den eigenen Kindern per Fingerzeig einen Lebenswandel verbietet, an dem man selbst eisern festhält.
betina.germann@ktz.at



Ironmanzeit von Harald Kitz tippen
und tolle Preise gewinnen!

Mit Ihrem Tipp unterstützen
Sie das SOS-Kinderdorf!

