

# haki®-Methode – für Stressabbau und neue Leichtigkeit



Die haki®-Methode ist ein ganzheitliches und massgeschneidertes Behandlungskonzept für die kopflastigen Menschen von heute. Wer unter Stress, Verspannungen der Nackenmuskulatur oder mangelnder Konzentrationsfähigkeit leidet, findet in der Tamina Therme ab Dezember eine nachhaltige Behandlungsform.

Die Tamina Therme in Bad Ragaz ist als öffentliches Thermalheilbad mit seiner einzigartigen Architektur und inspirierenden Atmosphäre ein Ort der Erholung für Körper, Geist und Seele. Die moderne Thermalwasserwelt ermöglicht ein Eintauchen in das 36,5°C warme, heilende Thermalwasser, das in der nahe gelegenen Taminaschlucht entspringt. Auch für die hohe Sauna-kompetenz ist das Team der Therme bekannt. Weniger bekannt ist aber das umfangreiche Beauty- und Massageangebot, das die Therme in ihren Behandlungssuiten anbietet.

### Neues Angebot gegen Verspannungen

Ab Dezember wird das Angebot der Therme in Bad Ragaz um die haki®-Methode erweitert. Die Behandlungen verhelfen als Entspannungsmethode zu einem klaren Kopf. Dafür nutzen die Therapeuten die Prinzipien von Haptik (Berührung) und Kinetik (Schwingung). Geschult wurde das Team von Harald Kitz, dem Erfinder der Methode. Mit seinen Behandlungen fand er die Antwort auf typische Beschwerden von Workaholikern und sonstigen Kandidaten der «Schreibtischarbeit». Das mehrfach ausgezeichnete Behandlungskonzept hat er bereits in verschiedenen international renommierten Hotels eingeführt, beispielsweise im Mandarin Oriental in Kuala Lumpur, im Hotel Hochschober und im Biohotel Stanglwirt in Österreich oder auch im Andreas Golf & Spa Resort in Südtirol.

### Druck schonend ableiten

Die Therapeuten arbeiten bei der ganzheitlichen und massgeschneiderten Methode mit Druck, Schwingungen, Rhythmus und Dehnung, um den Gast in einen Zustand völligen Loslassens – körperlich, geistig und seelisch – zu versetzen. Von aussen nach innen gehend werden durch Berührung und Dehnung, Druck und Spannung sanft und schonend abgeleitet. Der Kopf beginnt loszulassen, wodurch der gesamte Körper Kraft zurückgewinnt. In diesem Zustand wird der Mensch durch die individuell abgestimmte haki®-Behandlung wieder in Einklang mit sich selbst gebracht. Die Behandlungen werden so-

wohl auf der Behandlungsliege als auch – und hier ist die Tamina Therme der erste Anbieter der Schweiz – im Wasser durchgeführt. Bei haki flow wird der Körper gezogen, gedehnt, gespürt und wahrgenommen. Im körperwarmen Thermalwasser kann neben Schulter, Nacken und Kopf auch wunderbar die ganze Wirbelsäule und das Becken in Dehnung und Rotation gebracht werden. Der Therapeut bewegt den Körper des Gastes auf sanfter Weise durch das Wasser. Mit Leichtigkeit, auf einer Welle – für alle, die das Ragazer Wasser und seine Heilkraft lieben.

Ob im Wasser oder auf der Massage-liege – eine nachhaltige Verbesserung nicht nur des eigenen Wohlbefindens, sondern auch des Gesundheitszustands sind die Folgen. Die einzigartigen haki®-Behandlungen mit höchster Qualität sind ab Mitte Dezember 2014 buchbar.



**TAMINA THERME**  
Öffentliches Thermalheilbad  
**Bad Ragaz**

Weitere Informationen auf  
[www.taminatherme.ch/haki](http://www.taminatherme.ch/haki)