



„haki ist nicht nur mein Beruf, es ist mein Leben geworden“

Mit haki hat der aus Brückl stammende Harald Kitz eine einzigartige Methode entwickelt, um den Schulter-, Nacken- und Kopfbereich zu entspannen. Wie seine musische Familie dazu beigetragen hat und warum er sich sozial engagiert, erklärt Harald Kitz im Interview.

Das zehnjährige Jubiläum deiner haki-Behandlungsmethode hat dich inspiriert, beim Ironman zu starten und 10.000 Euro für das SOS-Kinderdorf zu spenden. Wie bist du auf die Idee gekommen?

Vor eineinhalb Jahren habe ich einen Freund therapeutisch beim Ironman begleitet. Die Stimmung und die ganzen Emotionen haben mich sehr mitgerissen. Vor allem, wie Mütter und Väter mit ihren Kindern ins Ziel gelaufen sind. Da ich selber drei Kinder habe wollte ich dieses Gefühl für mich auch erleben. Gleichzeitig war es mir wichtig, noch ein Projekt dahinter zu starten. So ist Kitz4Kids entstanden. Nach dem Motto: Vorleben, statt den Finger erheben. Wir als Mama und Papa sollten den Kindern die Bewegung und den Sport vorleben, dann werden es die Kinder viel eher machen.

Wie war das Gefühl, beim Ironman dabei zu sein?

Überwältigend. Feuchte Augen hatte ich, als meine Kinder, Familie, Freunde und viele haki-Therapeuten mich mit Fahnen und großen orangenen Luftballons am Eingang vom Strandbad Klagenfurt empfangen haben. So war es für mich eine Leichtigkeit, meinen Ironman auch zu finishen. Nach dem Zieleinlauf haben wir bei einem Fest im Kropfitschbad die 10.000 Euro an das SOS-Kinderdorf Moosburg übergeben. Dass dieses Projekt so gut umgesetzt worden ist, war mein größter Sieg.

Was zeichnet deine haki-Methode aus?

Ich komme aus einer sehr musischen Familie. Ich habe mich später mit Massagen und Phy-



Der korpus Mensch und das Musikinstrument spielen in meinem Leben eine große Rolle. Es ist eine schöne Aufgabe, beides zu stimmen. So entwickeln sich die schönsten haki Kompositionen für die neue Generation Mensch. Mit Rhythmus und Schwingung druck weg zu bekommen für ein wunderbares Leben. Jeder hat das recht in seinem schönsten Sound zu leben und mit seinem ganzen Volumen zu tönen. Die haki Methoden unterstützen dabei.

siotherapie beschäftigt und bin vor 13 Jahren ins Hotel Hochschober gekommen. Ich wollte die Qualität im Spa-Bereich vor allem für die Behandlung von Schulter, Nacken und Kopf ausbauen. Mit dem Wissen aus der Musik über Rhythmus und Schwingung und mit dem medizinischen Wissen habe ich eine Behandlung für den kopflastigen Menschen von heute komponiert. Wir versetzen den Körper in einen Rhythmus, dann wird er gedehnt. Es war schön, zu beobachten, wie immer mehr Hotelgäste die haki-Behandlungen gebucht haben. Und jedes Jahr kommen neue Hotels und neue haki-Therapeuten dazu.

Die Behandlung dauert eineinhalb Stunden. Reicht das, um eine Verbesserung zu erzielen?

Einerseits nehmen wir dem Menschen während der Behandlung den Druck im Moment spürbar heraus, auf der anderen Seite bekommt jeder vom Therapeuten noch drei haki-Schritte mit, wie er sich selbst spielerisch leicht den Druck nehmen kann. Wir wollen den Menschen einen Hype mitgeben, so wie es auf sportlicher Ebene beim Ironman passiert. Der Mensch soll merken: Ich bin selbst verantwortlich für meinen Körper. Was muss ich während der Woche im Alltag tun, damit der Druck im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich nicht so stark wird? Das ist die Kunst des haki-Therapeuthen, dass er den Menschen



Ich liebe das Wasser und das Wasser liebt mich. So kann ich die pure Kraft und die Eleganz nehmen. Als Kind bin ich im Wasser fast ertrunken und wie durch ein Wunder rausgekommen. Jetzt nehme ich das Wasser jeden Tag und darf andere Menschen mit haki flow damit unterstützen.

dieses Wissen mitgibt und ihn dazu bringt, sein Leben umzustellen. Das werde ich auch mein Leben lang machen. haki ist nicht nur mein Beruf, es ist mittlerweile mein Leben geworden.

Nähere Infos zur haki-Methode erhalten Sie auf www.haki.cc



haki Balsam, die besten Öle vermischt, kann der Therapeut in drei Schritten erklären, wie der Gast spielerisch leicht jeden Tag vor dem einschlafen sich selbst den Druck vom Tag nehmen kann. Für einen gesunden ruhigen Schlaf. 1000nde Gäste machen es bereits und haben den Balsam auf ihren Nachtkästchen stehen.

Alles was wir im Behandlungsraum umsetzen können, das funktioniert auch im Wasser. Wer das Wasser liebt, für den ist haki flow eine Erfahrung die sein ganzes Leben bereichern wird. Die Kraft vom Wasser mit dem Wissen von heute können wir den Menschen mit Leichtigkeit gutes tun.