

Klarer Kopf, klarer Weg!

haki® - Woche mit Harald Kitz

Termine 2012

18. bis 24. März 2012

27. Mai bis 2. Juni 2012

7. bis 13. Oktober 2012

Die **haki®-Methode** ist eine ganzheitliche und maßgeschneiderte Behandlungssinfonie für kopflastige Menschen. Entwickelt hat die Methode Harald Kitz. Seine mehrfach ausgezeichnete Methode kombiniert spezielle Massagegriffe und Massagetechniken mit rhythmischen Schwingungen und Atemübungen.

In dieser haki®-Woche lernen Sie das Bewusstsein für den Augenblick zu schärfen und alle Sinne zu aktivieren. Auf dem Programm stehen sanfte Körperübungen, Atemübungen im Hamam, haki®-Partnerbehandlungen, eine stille Wanderung und eine Nachtwanderung sowie grundsätzliche Informationen über die haki®-Methode.

Tipps

- Das Programm richtet sich an alle Menschen, die das Bewusstsein für sich selbst schärfen möchten. Menschen, die viel Zeit am Schreibtisch oder im Auto verbringen, profitieren besonders von der haki®-Methode.
- Sie können an einzelnen Einheiten teilnehmen, tageweise oder während der ganzen Woche.
- Wir empfehlen je nach Einheit bequeme Haus- oder Wanderkleidung bzw. Badebekleidung.

Harald Kitz

Ist in Kärnten geboren und aufgewachsen. Er ist Therapeut und Körperarbeitsexperte. Seine internationalen Ausbildungen und Tätigkeiten sowie ein besonderes Gespür für Musik haben zum Entstehen der haki®-Methode wesentlich beigetragen.

Harald Kitz hat die Dr. Vodder Schule für komplexe physikalische Therapie besucht, war auf vielen Studien- und Praktikumsreisen, vor allem in Asien. Von 2001 bis 2011 war Harald Kitz Therapeut im Hotel Hochschober.



H o t e l

HOCHSCHOBER

Das Programm

Sonntag

20.30 Uhr

Was erwartet Sie in der kommenden haki®-Woche?
Was ist die **haki®-Methode**? Harald Kitz stellt Ihnen das Programm vor und freut sich, Ihre Fragen und Wünsche zu beantworten.

Montag

08.15 bis 09.15 Uhr

Frei durch richtiges Atmen

Falsches Atmen führt zu einer Verspannung der Muskulatur und zu einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes. Atemübungen, unterstützt von Wassergüssen, gleichen das aus. Bluthochdruck, Verspannungen und Müdigkeitserscheinungen werden sanft in Angriff genommen – der Kopf wird wieder klar.

Treffpunkt ist im Hamam, im Sultansgemach mit Bademantel und Badebekleidung.

13.30 bis 15.00 Uhr

Partnerbehandlung für Schulter, Nacken und Kopf

Miteinander werden haki®-Griffe gelernt, die speziell für die Schultern, den Nacken und den Kopf entwickelt wurden.

Treffpunkt ist im Chinaturm mit bequemer Bekleidung oder im Bademantel.

Dienstag

10.00 bis 10.50 Uhr

Stabilisationstraining für den Körper

Mit Flexi-Stäben, die zum Schwingen gebracht werden, werden die Muskeln vom Beckenboden bis zum Kopf trainiert. Die Vibration des Stabes bewirkt eine außergewöhnlich tiefgehende Reaktion des Körpers. Die tief und medial liegenden Rückenstrecker, die gesamte Bauchmuskulatur und der Beckenboden arbeiten gegen die auf den Körper wirkenden Schwingungen.

Treffpunkt ist im Chinaturm mit bequemer Bekleidung.



H o t e l

HOCHSCHOBER

13.00 bis 14.00 Uhr **Frei durch richtiges Atmen**
(s. Montag)

21.00 bis 22.30 Uhr **Nachtwandern – Durch die Dunkelheit zum zweiten Sehen**
Nachtwanderer gehen auf Vertrauen, mit allen Sinnen und in größter Aufmerksamkeit. Obwohl sie die Hindernisse nicht bewusst sehen, nimmt der Verstand sie wahr. So werden die Sinne trainiert, um wieder weiter, schärfer und klarer zu sehen.

Treffpunkt ist das Basislager in bequemer Wanderkleidung.

Mittwoch

06.30 bis 10.00 Uhr **Morgenwanderung zur Samhütte**
Eine Wanderung bei Sonnenaufgang ermöglicht es, den Tag von der schönsten Seite zu sehen. 1,5 Stunden geht es zur Samhütte, wo der Hüttenwirt mit einem feinen Frühstück wartet. Danach geht jeder Teilnehmer durch die Kneippstraße und genießt eine Fußbehandlung. Den Weg zurück geht man nun ganz beschwingt.

Treffpunkt ist das Basislager in bequemer Wanderkleidung.

13.30 bis 15.00 Uhr **Partnerbehandlung für Schulter, Nacken und Kopf**
(s. Montag)

Donnerstag

08.15 bis 09.05 Uhr **Stabilisationstraining für den Körper**

12.00 bis 13.00 Uhr **Frei durch richtiges Atmen**

Freitag

08.15 bis 09.15 Uhr **Frei durch richtiges Atmen**

13.00 bis 13.50 Uhr **Stabilisationstraining für den Körper**

21.00 bis 18.00 Uhr **Nachtwandern – Durch die Dunkelheit zum zweiten Sehen**



H o t e l

HOCHSCHOBER

Samstag

08.15 bis 09.05 Uhr **Stabilisationstraining für den Körper**

13.00 bis 14.30 Uhr **Partnerbehandlung für Schulter, Nacken und Kopf**

Neu: haki®-flow

Extra buchen können Sie verschiedene **haki®-Behandlungen**.

Ganz **neu** bietet Harald Kitz **haki®-flow** an. Dabei wird der Körper im Wasser in Schwingungen versetzt, die Muskeln lösen sich, Selbstheilungskräfte werden aktiviert. haki®-flow ist besonders für Menschen mit einer Überbeanspruchung von Körper und Geist geeignet, für Frauen in und nach der Schwangerschaft sowie für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

haki®-flow dauert 75 Minuten und kostet 105 Euro.

Termine können Sie an der Wohlfühl-Rezeption vereinbaren.