



Tamina Wellness



haki<sup>®</sup> – klarer Kopf, klarer Weg

Die Menschen von heute rasen auf der Überholspur durchs Leben. Der ständige Druck, etwas zu verpassen oder den Anforderungen nicht gerecht zu werden, ist dabei der Motor. Überall lauern «scheinbare» Verpflichtungen und unendliche Möglichkeiten, es besser zu machen. Die Folgen sind Konflikte, Unzufriedenheit und Stress – und dies alles auf Kosten der Gesundheit.

Die einzigartigen Rituale und Behandlungen nach der haki-Philosophie lassen mental und körperlich belastete Menschen ihr Gleichgewicht wiederfinden.

## haki<sup>®</sup>-Rituale

- 6 «haki<sup>®</sup> – Kunst der Berührung»
- 18 Angebot haki<sup>®</sup>-Rituale

## haki<sup>®</sup>-Behandlungen

- 20 Behandlungen im Thermalwasser
- 24 Behandlungen auf der Massageliege

Pause für den Kopf,  
Kraft für den Körper,  
Stimmung für dein Leben.



# haki®-Rituale

Exklusiv in Bad Ragaz

Im massgeschneidert dafür kreierten Behandlungsraum «haki® – Kunst der Berührung» wurde gemeinsam mit Harald Kitz, dem Entwickler der haki-Philosophie, eine neue Dimension von Behandlungsritualen geschaffen. Das Zusammenspiel von Infrastruktur, Atmosphäre und Behandlung befreit den Menschen von physischem und emotionalem Druck.



Kunst der Berührung

## Die Philosophie

Die Behandlungsmethoden basieren auf einer ganzheitlichen Wahrnehmung des **Menschen**. Diese widerspiegelt sich im Symbol von haki. Der Kreis steht für den Menschen. Die Schale ist Symbol für den **Raum**, in dem er sein Dasein und sein Wesen zelebrieren darf. Der Stamm verkörpert die Wichtigkeit der **Erdung**, damit angestaute überflüssige Energie gesundheitsvorsorgend ausgeleitet wird.

## Der Komponist

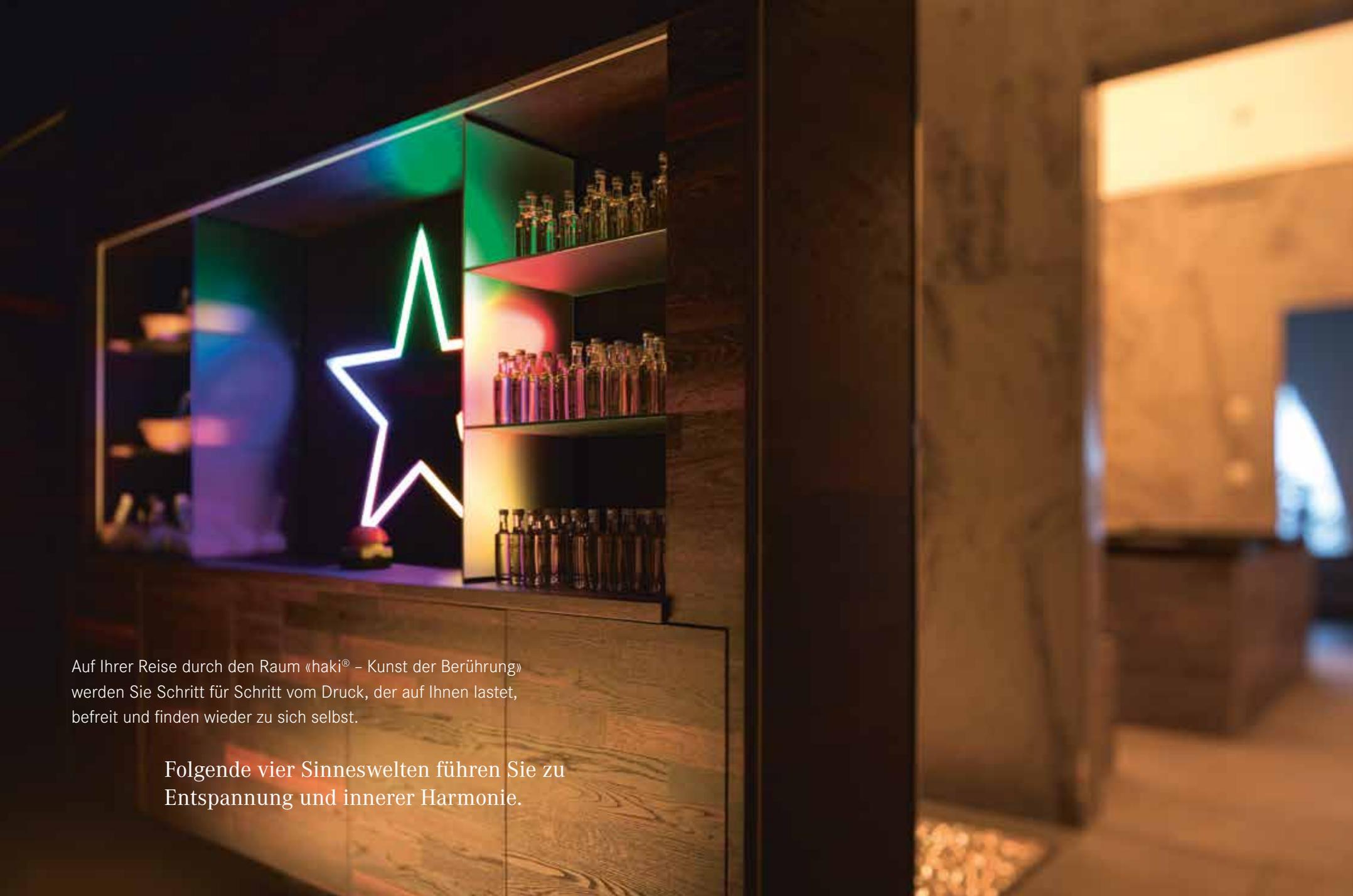
Harald Kitz ist ein begnadeter Therapeut und Musiker. Seine Kunst ist die Wahrnehmung von Mensch und Raum als Klangkörper. So komponierte er die Behandlungsmethoden mit einem natürlichen Gefühl für Berührung (**haptik**) und Schwingung (**kinetik**). Seine haki-Methode wurde international mehrfach ausgezeichnet. Seine Behandlungen und Rituale sorgen für ein ganz neues Bewusstsein.



Harald Kitz, Erfinder der haki-Methode

## Das Meisterwerk

Die Entwicklung des neuen Behandlungsraums «haki® – Kunst der Berührung» basiert auf der jahrelangen therapeutischen Erfahrung von Harald Kitz. Alle Komponenten des Raums in Kombination mit der Berührung des Körpers und der Aktivierung der Sinne unterstützen den Menschen dabei, sich vom Druck zu befreien, zu neuer Kraft zu finden und wieder in die richtige Stimmung zu kommen.

A modern bar area with a glowing star-shaped neon light and shelves of bottles. The bar is illuminated with vibrant, multi-colored lights (green, blue, purple, red, yellow) that create a dynamic and atmospheric setting. The bar counter is made of light-colored wood, and the shelves are filled with various bottles of drinks. The background shows a blurred view of a room with warm lighting and a large window or opening.

Auf Ihrer Reise durch den Raum «haki® – Kunst der Berührung»  
werden Sie Schritt für Schritt vom Druck, der auf Ihnen lastet,  
befreit und finden wieder zu sich selbst.

Folgende vier Sinneswelten führen Sie zu  
Entspannung und innerer Harmonie.



## Wahrnehmung & Sinne

Im Dunkeln entsteht eine Leere, die Raum schafft für den Fokus auf sich selbst. **Im Raum der Sinne** erleben Sie durch die bewusste Wahrnehmung Ihrer Sinne eine erste Erleichterung.



## Wasser & Klarheit

Wasser ummantelt und leitet den Druck von uns weg. Auf der **Regenstrasse** lassen Sie alles Unnötige zurück. Das Wasser als Urelement des Menschen leitet alles ab, was nicht mehr an uns haften soll.



## Reinheit & Berührung

Geben Sie sich vertrauensvoll hin. Mit besonderen **Reinigungsritualen** werden Sie von Ihrer Alltagslast befreit. Mit der **haki-Behandlung** werden Druck und Spannung sanft und nachhaltig aus Ihrem Körper ausgeleitet.



## Augenblick & Ruhe

Stärken Sie Ihr Bewusstsein in diesem Moment der Ausgeglichenheit. Jetzt dürfen Sie die Kreativität des **Augenblicks** ausleben und **Kunst** und **Ruhe** auf sich wirken lassen. Leichtigkeit und tiefe Zufriedenheit breiten sich aus.

# Angebot haki®-Rituale

Diese Rituale sind ausschliesslich in der neuen Behandlungssuite «haki® – Kunst der Berührung» erlebbar und können auch als Paarbehandlung gebucht werden.



## Das Kreisende

Raum der Sinne & Regenstrasse

haki-Ganzkörper-Reinigungsritual mit Schaumerlebnis, Seifenstempelpeeling, Wassergüssen, Befreiung der Atemwege, warme Ganzkörperölung

### Kopfbehandlung nach haki

---

Dauer	60 Min.
Preis pro Person	CHF 160.–
Preis pro Paar	CHF 290.–

---



## Das Bewegende

Raum der Sinne & Regenstrasse

haki-Ganzkörper-Reinigungsritual mit Schaumerlebnis, Seifenstempelpeeling, Wassergüssen, Befreiung der Atemwege, warme Ganzkörperölung

### Schulter-, Nacken- und Kopfbehandlung nach haki

Augenblick & Kunst

---

Dauer	90 Min.
Preis pro Person	CHF 220.–
Preis pro Paar	CHF 410.–

---



## Das Erdende

Raum der Sinne & Regenstrasse

haki-Ganzkörper-Reinigungsritual mit Schaumerlebnis, Seifenstempelpeeling, Wassergüssen, Befreiung der Atemwege, warme Ganzkörperölung

### Intensive Rücken-, Nacken- und Kopfbehandlung nach haki

Augenblick & Kunst  
Ruhlen & Sein

---

Dauer	120 Min.
Preis pro Person	CHF 290.–
Preis pro Paar	CHF 540.–

---



## Das Versöhnende

Raum der Sinne & Regenstrasse

haki-Ganzkörper-Reinigungsritual mit Schaumerlebnis, Seifenstempelpeeling, Wassergüssen, Befreiung der Atemwege, warme Ganzkörperölung

### Intensive Behandlung von Kopf bis Fuss nach haki

Augenblick & Kunst  
Ruhlen & Sein

---

Dauer	150 Min.
Preis pro Person	CHF 350.–
Preis pro Paar	CHF 650.–

---

## haki®-Behandlungen

Die Tamina Therme bietet schon seit über zwei Jahren verschiedene Behandlungen nach der haki-Methode an. Ob im Thermalwasser oder auf der Massageliege – die Behandlungen helfen den Menschen von heute, den Alltagsballast abzuwerfen und sich ganzheitlich zu entspannen.



# Behandlungen im Thermalwasser



Die Behandlung «haki® Flow deluxe» wurde 2016 an den European HEALTH & SPA AWARDS in der Kategorie «Best Signature Treatment» mit vier Diamanten und dem Prädikat «Best in Switzerland» ausgezeichnet.

## haki® Flow deluxe

### Ein unvergleichlicher Start in den Tag

Schwebend im wohlig warmen Thermalwasser, umgeben von Ruhe und Stille. haki Flow deluxe ist eine private Auszeit für Sie. Am frühen Morgen, bevor die Tore der Tamina Therme öffnen, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, haki Flow deluxe in einmaliger Atmosphäre zu erleben. Gönnen Sie sich die Zeit – nur für sich.

---

Dauer	75 Min.
Preis pro Person	CHF 215.–

---

## haki® Flow

### Lebendig im Wasser

Bei haki Flow wird Ihr Körper gezogen, gedehnt, gespürt und wahrgenommen. Dank der natürlichen haki-Entwicklung können wir neben Schultern, Nacken und Kopf nun auch wunderbar die ganze Wirbelsäule und das Becken in Dehnung und Rotation bringen. Der Therapeut führt Ihren Körper durch das Wasser, und Sie werden spürbar in die Länge gezogen. Mit Leichtigkeit, auf einer Welle – für alle, die das Wasser und dessen Heilkraft lieben.

---

Dauer	75 Min.
Preis pro Person	CHF 165.–

---

## haki® Wasser & Erde

### Ihrem Rhythmus so nah

Abschalten und loslassen – hören Sie, was die Wellen in Ihrem Körper sagen. Der haki-Therapeut bringt vieles wieder in Rhythmus und Fluss. Zugeschnitten auf den kopflastigen Menschen von heute, werden die speziellen haki-Techniken im 34 Grad warmen Ragazer Thermalwasser und im Behandlungsraum durchgeführt. Der Therapeut hat durch sein fundiertes Studium das Können, gezielt den Druck über den Kopf und über die Füße gesundheitsvorsorgend auszuleiten. Wenn Sie das Aussergewöhnliche lieben, ist dieses Programm absolut das Richtige für Ihre nachhaltige Entlastung im Alltag.

---

Dauer	120 Min.
Preis pro Person	CHF 275.–

---

# Behandlungen auf der Massageliege

## haki® Sacral

### Entspannung für die Körpermitte

haki Sacral zielt darauf ab, Ihre Verspannungen im Rücken zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäss zu lösen. Die besondere Wirkung gelingt unter anderem durch sanften Druck, Dehnung und Vibrationen, die die Nerven im Bereich der Lenden, des Kreuzbeins und des Gesässes entspannen und harmonisieren. Ihre Muskeln werden locker, und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert.

---

Dauer	25 Min.
Preis pro Person	CHF 75.-

---

## haki® Sacral deluxe

### Rückenbehandlung – Feuer und Kraft für die Körpermitte

Beim Nacken beginnend, über den Rücken führend und bei der Lende endend, werden mit bewussten und achtsamen Berührungen Verspannungen gelöst und mit speziellem Druck über Rhythmus und Schwingung ausgeleitet. Die Körpermitte wird aktiviert und mit energetischem Lebensfeuer angereichert. Das sacrale Kissen – das mittels Bioresonanz ausgetestet wurde – wird wohltuend in die Behandlung eingebettet. Handgefüllt mit den besten Kräutern aus den Bergen, trägt es zum Behandlungserfolg liebevoll und unterstützend bei.

---

Dauer	45 Min.
Preis pro Person	CHF 110.-

---

## haki® Stretch & Relax

### Harmonie für Schultern, Nacken & Kopf

Wohlfühlen beginnt am Kopf. Diese Behandlung konzentriert sich speziell auf den Bereich Schultern, Nacken und Kopf. Sie werden mit gezieltem Zug, Druck und mit Dehnungen bewusst in Schwingung gebracht. Zum Teil wird auch an Ihren Füßen gearbeitet, um den Körper bestmöglich zu erden. Die erreichte Harmonie im Nerven- und Muskelsystem führt zu Ausgeglichenheit und Regeneration.

---

Dauer	50 Min.
Preis pro Person	CHF 120.-

---

## haki® Purna

### Balance von Kopf bis Fuss

haki Purna ist eine Ganzkörperbehandlung, bei der die speziell geschulten Therapeuten Sie von der Fusssohle bis zum Kopf mit den haki-Griffen wieder ins Gleichgewicht führen. Der kopflastige Mensch von heute, der viel am Schreibtisch sitzt oder nach langen sportlichen oder beruflichen Herausforderungen muskulär verkürzt ist, wird durch diese Behandlung spürbar gedehnt und aktiviert.

---

Dauer	80 Min.
Preis pro Person	CHF 160.-

---



## Termine & Reservierungen

Ihre Behandlung können Sie gerne online, telefonisch unter +41 (0)81 303 27 40 oder persönlich am Empfang der Tamina Therme reservieren. Wir sind Ihnen jederzeit bei der Planung behilflich.

Bitte melden Sie sich am Empfang der Tamina Therme mindestens zehn Minuten vor Beginn Ihrer gebuchten Behandlung.

## Wellness-Gäste

Behandlungen können Sie auch ohne Bad- oder Saunaaufenthalt buchen.

Als Bad- und Saunagast profitieren Sie von CHF 4.- Preisreduktion auf alle Einzelbehandlungen.

## Öffnungszeiten

### Tamina Wellness

Täglich von 09.00 bis 20.00 Uhr

### Thermalheilbad

Täglich von 08.00 bis 22.00 Uhr  
Freitag von 08.00 bis 23.00 Uhr

Die Öffnungszeiten an Feiertagen und Events finden Sie auf [www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch).

### Saunalandschaft

Täglich ab 10.00 Uhr  
Juni bis August:

Montag bis Donnerstag ab 13.30 Uhr

Die Bade- und Saunazeit endet 30 Minuten vor Schliessung der Therme.

Änderungen vorbehalten.

## Tamina Therme

CH-7310 Bad Ragaz, Telefon +41 (0)81 303 27 40  
[www.taminatherme.ch](http://www.taminatherme.ch), [info@taminatherme.ch](mailto:info@taminatherme.ch)

