



TAMINA THERME
BAD RAGAZ



HAKI® – RITUALE & BEHANDLUNGEN

ANGEBOTE & PREISE

WEIL ES MICH BEFREIT

Die haki-Therapie klärt den Kopf und sorgt auf ganzheitliche Weise für nachhaltiges Wohlbefinden. Die einzigartigen Rituale und Behandlungen nach der haki-Philosophie helfen mental und körperlich belasteten Menschen zurück ins Gleichgewicht.

Ob im Wasser, auf der Massageliege oder im Raum «Kunst der Berührung» – mit der haki-Methode machen die Gedanken Pause. Sie können rasten, verschlaufen und mühsamen Ballast abwerfen. Geist und Körper schöpfen neue Kraft.

HAKI®-PHILOSOPHIE

4 Klarer Kopf, klarer Weg

HAKI®-RITUALE

6 Kunst der Berührung

HAKI®-BEHANDLUNGEN

14 Behandlungen auf der Massageliege

16 Behandlungen im Thermalwasser







KLARER KOPF KLARER WEG

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.



HAKI[®]-RITUALE

DAS MEISTERWERK -
EXKLUSIV IN BAD RAGAZ



Im massgeschneiderten Behandlungsraum «haki® – Kunst der Berührung» wurde gemeinsam mit Harald Kitz eine neue Dimension von Behandlungsritualen geschaffen. 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.

REISE DURCH VIER SINNESWELTEN

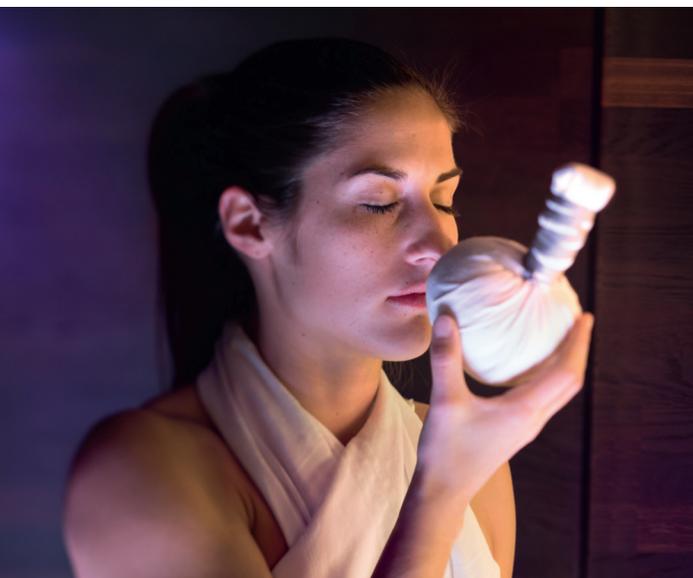
Auf Ihrer Reise durch den Raum «haki® – Kunst der Berührung» durchlaufen Sie verschiedene Etappen. Schritt für Schritt finden Sie zu neuer Leichtigkeit und befreien sich von dem Druck der auf Ihnen lastet.

1. ETAPPE 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.

2. ETAPPE 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.



3. ETAPPE 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 geleitet.

4. ETAPPE 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.



ANGEBOTE HAKI®-RITUALE

Wählen Sie zwischen vier verschiedenen haki-Ritualen. Diese Rituale sind ausschliesslich in der exklusiven Behandlungssuite «haki® – Kunst der Berührung» erlebbar und können auch als Paarbehandlung gebucht werden.



DAS KREISENDE

Raum der Sinne & Regenstrasse

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

Kopfbehandlung nach haki

Dauer
Pro Person
Pro Paar

60 Min.
CHF 160.–
CHF 290.–



DAS BEWEGENDE

Raum der Sinne & Regenstrasse

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

Schulter-, Nacken- und Kopfbehandlung nach haki

Augenblick & Kunst

Dauer
Pro Person
Pro Paar

90 Min.
CHF 220.–
CHF 410.–



EUROPEAN HEALTH & SPA AWARD FÜR «DAS VERSÖHNENDE»

Das Grand Resort Bad Ragaz gewann mit der Tamina Therme die Auszeichnung in der Kategorie «Best Signature Treatment». Das Behandlungsritual «Das Versöhnende» wurde von der Jury als «Best Signature Treatment» Europas ausgezeichnet.



Weitere Infos
finden Sie unter:
www.haki-spa.ch.



DAS ERDENDE

Raum der Sinne & Regenstrasse

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

Intensive Rücken-, Nacken- und Kopfbehandlung nach haki

Augenblick & Kunst
Ruhlen & Sein

Dauer **120 Min.**
Pro Person **CHF 290.-**
Pro Paar **CHF 540.-**



DAS VERSÖHNENDE

Raum der Sinne & Regenstrasse

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

Intensive Behandlung von Kopf bis Fuss nach haki

Augenblick & Kunst
Ruhlen & Sein

Dauer **150 Min.**
Pro Person **CHF 350.-**
Pro Paar **CHF 650.-**



HAKI®-BEHANDLUNGEN

GEGEN DEN ALLTAGSBALAST



Ob im Thermalwasser oder auf der Massageliege – die Behandlungen helfen den Menschen von heute, den Alltagsballast abzuwerfen und sich ganzheitlich zu entspannen.

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, welche 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.

25 Min. 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.

45 Min. 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 Dehnungen bewusst in Schwingung gebracht. Abschliessend wird auch an Ihren Füssen gearbeitet, um den Körper bestmöglich zu erden. Die erreichte Harmonie im Nerven- und Muskelsystem führt zu Ausgeglichenheit und Regeneration.

50 Min. CHF 120.-

HAKI® PURNA

Balance von Kopf bis Fuss

haki® Purna ist eine Ganzkörperbehandlung, bei der Sie die speziell geschulten Therapeuten von der Fusssohle bis zum Kopf mit den haki-Griffen wieder ins Gleichgewicht bringen. 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.

80 Min. CHF 160.-



PAUSE FÜR DEN KOPF,
KRAFT FÜR DEN KÖRPER,
STIMMUNG FÜR DEIN LEBEN.

BEHANDLUNGEN IM THERMALWASSER

HAKI® FLOW

Lebendig im Wasser

Bei haki® Flow wird Ihr Körper im Thermalwasser 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 bewegt 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.

75 Min. 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 werden die speziellen haki-Techniken im 34 Grad warmen Ragazer Thermalwasser und anschliessend im Behandlungsraum durchgeführt. Der Therapeut hat durch sein fundiertes Studium die Erfahrung, dass er gezielt den Druck über den Kopf und über die Füsse gesundheitsvorsorgend ausleiten kann. Wenn Sie das Aussergewöhnliche lieben, ist dieses Programm absolut das Richtige für Ihre nachhaltige Entlastung im Alltag.

120 Min. CHF 275.–

Bitte beachten Sie, dass die Behandlungen haki® Flow und haki® Wasser & Erde während des regulären Badebetriebs im Attraktionsbecken oder im Therapiebad des Medizinischen Zentrum stattfinden.



EINE PRIVATE AUSZEIT FÜR SIE

Am frühen Morgen, bevor die Tore der Tamina Therme öffnen, bieten wir Ihnen die exklusive Möglichkeit, haki® Flow oder haki® Wasser & Erde in einmaliger Atmosphäre zu erleben. Gönnen Sie sich die Zeit – nur für sich. Schwebend, im wohlig warmen Thermalwasser, umgeben von Ruhe und Stille.



HAKI® FLOW DELUXE

Ein unvergleichlicher
Start in den Tag

75 Min. CHF 215.-

HAKI® WASSER & ERDE DELUXE

Für Ihre nachhaltige
Entlastung im Alltag

120 Min. CHF 325.-



ÖFFNUNGSZEITEN

Wellness

Täglich von 09.00 bis 20.00 Uhr

Thermalbad

Täglich von 08.00 bis 22.00 Uhr

Freitag von 08.00 bis 23.00 Uhr

Sauna

Täglich von 10.00 bis 22.00 Uhr

Freitag von 10.00 bis 23.00 Uhr

Juni bis August: Montag bis Donnerstag
ab 13.30 Uhr

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

Die Öffnungszeiten an Feiertagen und Events
finden Sie auf www.taminatherme.ch.

Änderungen vorbehalten.

TERMINE & RESERVATION

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 10 Minuten vor Beginn Ihrer
Behandlung.

Behandlungen können Sie auch ohne
Bad- oder Saunaaufenthalt buchen.

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



Buchen Sie Ihre Wunschbehandlung online unter www.taminatherme.ch/shop

VORBEREITUNG & KLEIDUNG

Eine Dusche vor unseren Behandlungen entspannt und bereitet Sie ideal auf Ihre Behandlung vor. Für Ganzkörperanwendungen stellen wir Ihnen Einwegslips zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass sich nach einer haki® Stretch & Relax sowie haki® Purna Behandlung Rückstände des haki-Balsams in den Haaren befinden. Ihre haki® Flow Behandlung beinhaltet 15 Minuten Vorbereitungszeit, damit Sie sich in Ruhe auf die Behandlung vorbereiten können. Bitte bringen Sie zu Ihrer haki® Flow Behandlung Badekleidung mit.

STORNIERUNG & VERSPÄTUNG

Leider ist es bei Verspätungen nicht möglich, die Behandlungen über den vereinbarten Termin zu verlängern. Sie können Ihre Reservierungen bis zu 24 Stunden vorher kostenfrei stornieren. Bei späteren Stornierungen oder Nichterscheinen stellen wir Ihnen die Behandlungen in vollem Umfang in Rechnung.

IHRE GESUNDHEIT

Allfällige gesundheitliche Beschwerden wie Allergien, Unfallverletzungen, vor kurzem durchgeführte Operationen oder Schwangerschaften sind bei der Reservierung von Behandlungen zu erwähnen.

Bitte beachten Sie, dass wir bei einer Schwangerschaft keine haki® Sacral, haki® Purna und keine haki-Rituale durchführen. Alle anderen Behandlungen führen wir zwischen dem 4. und 8. Schwangerschaftsmonat durch.

TAMINA THERME

CH-7310 Bad Ragaz, Telefon +41 (0)81 303 27 40
www.taminatherme.ch, info@taminatherme.ch

