



# CHIVA SUN

Brione s/Minusio

## Yoga Healing & Well-Being Weekend

Ein Wochenende zum «Resetten» und sich rundum Gutes tun. Ankommen, wahrnehmen, loslassen, entspannen und empfangen. Gabriela Ghenzi, Robert Hyrsky und Sarah Cestaro leiten dich erfahren durch das Yoga Programm. Sei dies beim Praktizieren von Asanas, während den Atemübungen, in der Meditation mit Klangschalen, stets geht es darum Blockaden aufzulösen, Giftstoffe abzutransportieren und deine Energien im ganzen Körper wieder in Fluss zu bringen. Wohltuende Massagen und Behandlungen gehören ebenfalls zum Programm.

Die raumhohen Panoramafenster der grosszügigen Yoga Sala können auf der ganzen Front vollständig geöffnet werden. So kann Yoga inmitten der Natur, an der frischen Luft, aber dennoch in einem geschützten Rahmen praktiziert werden.

Die CHIVA SUN TherapeutInnen und Beautyspezialistinnen kümmern sich ergänzend um dein Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist.

**Daten:** 8. & 9. Oktober 2022

### Samstag:

09:00 – 10:15 Uhr Yoga Class mit Gabriela  
10:15 – 10:45 Uhr Pause mit kleiner Stärkung (Tee, Früchte, Nüsse)  
10:45 – 12:15 Uhr Breathwork & Meditation mit Robert  
12:15 Uhr Lunch «leicht und gesund» (vegetarisch)  
ab 13:00 Uhr \*Behandlungen & Therapien (individuelles Programm)

### Sonntag:

09:00 – 10:30 Uhr Workshop «Training mit Faszienbällen» mit Gabriela  
11:00 – 12:00 Uhr Geführte Meditation mit Klangschalen mit Gabriela & Sarah  
12:15 Uhr Lunch «leicht und gesund» (vegetarisch)  
ab 13:00 Uhr \*Behandlungen & Therapien (individuelles Programm)

**Kosten:** CHF 690 pro Person (Paketpreis fürs ganze Wochenende)

\*Behandlungen & Therapien nach Wahl im Wert von CHF 200 sind im Preis inbegriffen.

**Anzahl Teilnehmer:** Mindestens 5 Personen, maximal 12 Personen

**Sprache:** Deutsch und Englisch

**Anmeldung:** Persönlich im CHIVA SUN, T. 091 744 62 72,  
E-Mail: [info@optilution.ch](mailto:info@optilution.ch), online: [www.optilution.ch](http://www.optilution.ch)

