



CHIVA SUN

Brione s/Minusio

Yoga Healing & Well-Being Weekend

Tauche an einem wunderschönen Ort mit Gleichgesinnten in die Yoga/Well-Being Welt ein und lasse deinen Blick über den Lago Maggiore schweifen. Empfange dabei die Kraft der Berge und der umliegenden Natur. **Gabriela Ghenzi** leitet dich erfahren durch das Yoga Programm. Um Blockaden aufzulösen, Giftstoffe abzutransportieren und deine Energien im ganzen Körper wieder richtig in Fluss zu bringen, arbeitet sie ergänzend mit Faszienbällen und führt dich durch eine heilsame Meditation, welche von **Sarah Cestaro** (Musiktherapeutin) mit Klangschalen begleitet wird.

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
10:15 – 10:45 Uhr Pause mit kleiner Stärkung (Tee, Früchte, Nüsse)
10:45 – 12:15 Uhr Workshop «Training mit Faszienbällen»
12:15 Uhr Lunch «leicht und gesund» (vegetarisch)
ab 13:00 Uhr *Behandlungen & Therapien (individuelles Programm)

Sonntag:

09:00 – 10:30 Uhr Workshop «Yoga Postures»
11:00 – 12:00 Uhr Geführte Meditation mit Klangschalen
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, online: www.optilution.ch

