



**CHIVA SUN**

Brione sopra Minusio

## **Yoga Healing Wochen im Tessin**

**1. – 6. Mai 2023**

**11. – 16. September 2023**



**HEALING CENTERS & SPA  
CHIVA SUN**

[WWW.CHIVASUN.CH](http://WWW.CHIVASUN.CH)

SONNENBERGSTRASSE 12  
8725 GEBERTINGEN  
T 055 285 86 06  
E [INFO@CHIVASUN.CH](mailto:INFO@CHIVASUN.CH)

VIA STORTA 74  
6645 BRIONE s/MINUSIO  
T 091 744 62 72  
E [INFO@CHIVASUN.CH](mailto:INFO@CHIVASUN.CH)

EIN UNTERNEHMEN DER  
OPTILUTION AG  
SAMSTAGERNSTRASSE 64D  
8832 WOLLERAU

## PROGRAMM

### Allgemein & individuell

Montag:

- 09:00 Arrival
- 09:30 Welcome Yoga Class mit Gabriela
- 11:00 Pause mit kleiner Stärkung (Tee, Früchte, Nüsse)
- 11:30 Pranayama & Breathwork mit Patrick
- 13:00 Vegetarisches Lunchbuffet im CHIVA SUN Guesthouse

Dienstag:

- 09:00 Wanderung zu Kraftorten auf dem Monte Verità mit Claudio (3 – 4 Stunden)

Mittwoch:

- 09:00 Workshop «Training mit Faszienbällen» mit Gabriela
- 10:30 Pause mit kleiner Stärkung (Tee, Früchte, Nüsse)
- 11:00 Workshop «Yoga Postures» mit Gabriela
- 12:30 Vegetarisches Lunchbuffet im CHIVA SUN Guesthouse

Donnerstag:

- 09:00 Spiritual Tour zu den verborgenen Heiligtümern und Kraftorten Locarnos mit Claudio

Freitag:

- 09:00 Workshop «Die heilende Kraft des Yoga – energy makes the movements» mit Gabriela
- 12:00 Vegetarisches Lunchbuffet im CHIVA SUN Guesthouse

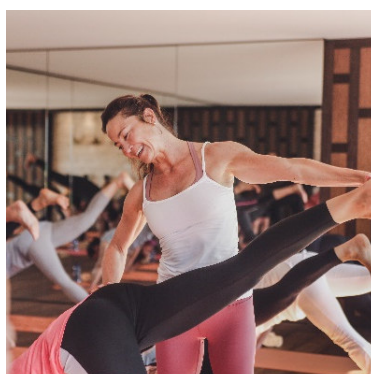
Samstag:

- 09:00 Welfare Yoga Class mit Gabriela
- 10:30 Pause mit kleiner Stärkung (Tee, Früchte, Nüsse)
- 11:00 Klangschalenmeditation mit Gabriela & Sarah

Die Nachmittage sind jeweils zur freien Verfügung, nutzbar für ergänzende Therapien und Behandlungen im CHIVA SUN, wie **Körpertherapien, Massagen, Coachings, Beauty Treatments und Signature Treatments mit Gabriela.**

Als Teilnehmer/in der Yoga Healing Woche erhalten Sie **einen Gutschein im Wert von CHF 150 für Behandlungen/Therapien** nach Wahl. Unser vielseitiges Angebot finden Sie unter [www.optilution.ch](http://www.optilution.ch).

Wir empfehlen die Buchungen rechtzeitig vorzunehmen



### **Gabriela Ghenzi**

Gabriela ist Inhaberin der CHIVA SUN Holistic Healing Centers & Spa und der Optilution AG. Seit über 30 Jahren unterrichtet und lehrt sie in den unterschiedlichsten Trainingsformen und arbeitet mit Menschen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Ihr persönlicher Lebensweg der Aufrichtung legte die Basis. Weiteres Wissen hat sie sich durch ein Studium in westlicher Medizin und Ausbildungen in diversen asiatischen Heilmethoden inkl. Energiearbeit angeeignet. Yoga ist ihre Passion. Feingefühl, ihre Fähigkeit sich einzulassen und zu analysieren, gepaart mit Wissen und Erfahrung machen Sie zu einer wertvollen Wegbegleiterin.



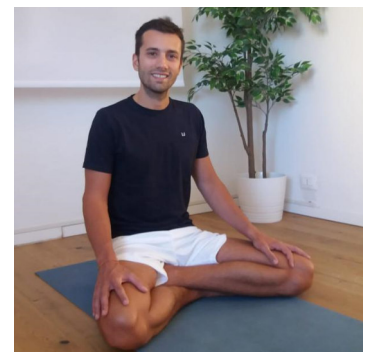
### **Claudio Andretta**

Claudio ist Autor vom Buch «Orte der Kraft im Tessin» (AT Verlag), Wanderbegleiter, Geomant sowie Yoga- und Meditationslehrer. Er führt uns in den Yoga Healing Wochen zu sehenswerten Kraftorten im Locarnese. Keiner kennt sie besser als er. Erklärungen, Wahrnehmungübungen und stille Momente runden das Ganze ab. Auf seinen Touren empfehlen wir Wander- oder Trekkingschuhe, wettergeeignete Kleidung, evt. Wanderstöcke, etwas zum Trinken und evt. einen Snack.



### **Patrick Zanotti**

Fasziniert vom Menschen in seiner Ganzheit, ist Patrick berufener Massagetherapeut mit Studienabschluss der Therapeutischen Massageschule in Bergamo. In seinen Massagen bringt er sein Fachwissen und Intuition ein, um Patienten zu Schmerzfreiheit, mehr Gesundheit, freieren Bewegungsabläufen und einer besseren Ausrichtung zu verhelfen. Als ausgebildeter passionierter Yoga Lehrer gibt er die fernöstliche Yoga Philosophie den Menschen weiter.



### **Sarah Cestaro**

Sarah ist ausgebildete anthroposophische Musiktherapeutin. Engagiert setzt sie sich seit über zwei Jahrzehnten für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Menschen jeden Alters ein, unter Nutzung ihrer Fähigkeiten und der therapeutischen Kraft und Wirkung des Klangs, Mittel für Transformation und Heilung. Seit 2012 arbeitet sie als Musik- und Klangtherapeutin und seit 2019 auch regelmässig im CHIVA SUN.



Teilnehmerzahl: Mindestens 6 Personen, maximal 10 Personen

- Sprache: Deutsch & Englisch
- Kosten: CHF 1'490 pro Person
- AGB: Es gelten die allgemeinen Bedingungen ([www.optilution.ch](http://www.optilution.ch))
- Anmeldung: Persönlich im CHIVA SUN, Tel. 091 744 62 72, E-Mail [info@optilution.ch](mailto:info@optilution.ch) oder online [www.optilution.ch](http://www.optilution.ch)
- Unterkunft: 2 Guestrooms zur Doppelbenützung können im direkt angrenzenden, im asiatisch-mediterranen Stil eingerichteten CHIVA SUN Guesthouse gebucht werden oder in einem unserer nahegelegenen Partnerhotels, wo Sie in den Genuss von 15% Vergünstigung kommen.



**HEALING CENTERS & SPA  
CHIVA SUN**

[WWW.CHIVASUN.CH](http://WWW.CHIVASUN.CH)

SONNENBERGSTRASSE 12  
8725 GEBERTINGEN  
T 055 285 86 06  
E [INFO@CHIVASUN.CH](mailto:INFO@CHIVASUN.CH)

VIA STORTA 74  
6645 BRIONE s/MINUSIO  
T 091 744 62 72  
E [INFO@CHIVASUN.CH](mailto:INFO@CHIVASUN.CH)

EIN UNTERNEHMEN DER  
OPTILUTION AG  
SAMSTAGERSTRASSE 64D  
8832 WOLLERAU