



CHIVA SUN

Brione s/Minusio

Well-being Day – Yoga, Breathwork, Meditation & Massage

Tauche an einem wunderschönen Ort mit Gleichgesinnten ins Yoga 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 gezielte Yoga- und Atemübungen (Asanas & Pranayama), die uns reinigen und Blockaden auflösen. Die Energie wird in Fluss gebracht, der Geist kommt zur Ruhe, deine Wahrnehmung und Achtsamkeit werden geschult.

Der erfahrene Therapeut, Robert Hyrsky, praktiziert mit dir kraftvolle Atemtechniken, um Stress und Spannungen in Körper und Geist abzubauen und die Energie in Fluss zu bringen. Mit verschiedenen Methoden übt er mit dir, den Energiefluss in den zentralen Energiekanal zurückzuleiten, in der yogischen Tradition «Sushumna» genannt. Wenn wir in der Lage sind, in das Herz des «Sushumna» einzutreten, gelangen wir in einen meditativen Zustand, während wir in unserer strahlenden, wahren Natur «Samadhi» ruhen. Durch die regelmässige Praxis steigern wir unsere innere Kraft und unser Vertrauen während wir gleichzeitig unser Nerven- und Immunsystem stärken.

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

Programm

09:00–10:30h Yoga mit Gabriela

11:00 – 12.30h Breathwork & Meditation mit Robert

Ab 12:30h Lunch Buffet mit vegetarischen Köstlichkeiten aus der Region

ab 13:00 Uhr Individuelle Massage, 60 Min.

Unsere qualifizierten und erfahrenen TherapeutInnen kümmern sich von Kopf bis Fuss um dich. Andere, längere oder zusätzliche Behandlungen und Therapien gemäss Angebot.

Daten

Sonntag, 26. Juni 2022

Kosten

CHF 390 pro Person

(inkl. Getränke & Stärkung, wunderschöne Plätze in- und outdoor zum Entspannen)

Anzahl Teilnehmer:

Mindestens 5 Personen, maximal 10 Personen

Sprache:

Deutsch und Englisch

Anmeldung

Persönlich im CHIVA SUN, T. 091 744 62 72, E-Mail info@optilution.ch, online: www.optilution.ch

