



CHIVA SUN

Brione sopra Minusio

Well-Being Woche im Tessin

Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung, Wachstum, Anti-Aging

11. – 16. März 2024



**HEALING CENTERS & SPA
CHIVA SUN**

WWW.CHIVASUN.CH

SONNENBERGSTRASSE 12
8725 GEBERTINGEN
T 055 285 86 06
E INFO@CHIVASUN.CH

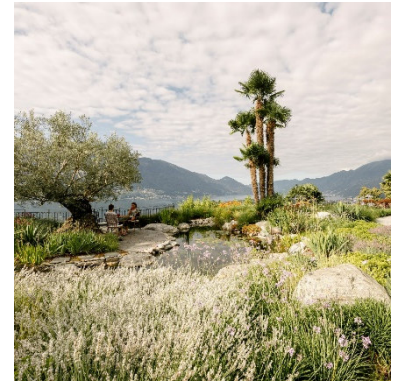
VIA STORTA 74
6645 BRIONE s/MINUSIO
T 091 744 62 72
E INFO@CHIVASUN.CH

EIN UNTERNEHMEN DER
OPTILUTION AG
SAMSTAGERNSTRASSE 64D
8832 WOLLERAU

PROGRAMM

Montag:

- 09:00 Welcome
- 09:30 Arrival & free up Yoga mit Gabriela
- 11:00 Tea break
- 11:30 Workshop «ein gesundes und glückliches Leben führen»
Teil 1 mit Gabriela
- 12:30 Easy healthy lunch



Dienstag:

- 09:00 Pilates mit Roberta
- 10:00 Tea break
- 10:45 Pranayama & Meditation mit Patrick
- 12:00 Easy healthy lunch



Mittwoch:

- 09:00 Workshop «Training mit Faszienbällen» mit Gabriela
- 10:30 Tea Break
- 11:00 Workshop «ein gesundes und glückliches Leben führen»
Teil 2 mit Gabriela
- 12:30 Easy healthy lunch

Donnerstag:

- 09:00 Yoga & Pranayama mit Patrick
- 10:30 Tea Break

Freitag:

- 09:00 Pilates mit Roberta
- 10:00 Tea break
- 10:45 Stretching mit Patrick
- 12:00 Easy healthy lunch



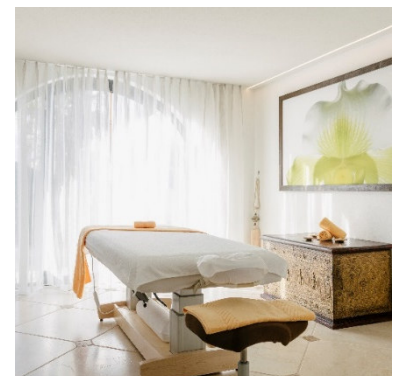
Samstag:

- 09:00 Yoga Masterclass mit Gabriela
- 10:30 Tea break
- 11:00/11:30 Farewell

Im Preis inbegriffen sind:

- Aktiv Programm Montag – Freitag (Yoga, Pilates, Faszienballtraining, Stretching, Pranayama, Meditation)
- Workshop «ein gesundes und glückliches Leben führen»
- *1 individuelle Massage 90 Min.
- *1 NIANCE Deluxe Gesichtsbehandlung 60 Min.
- Getränke, Snacks, Lunch gemäss Programm
- Hilfsmittel wie Yogamatten etc., Wasser, W-Lan und Parkplatz

*Bitte die Termine für die Behandlungen im Voraus buchen.



Leitung und Mitwirkung

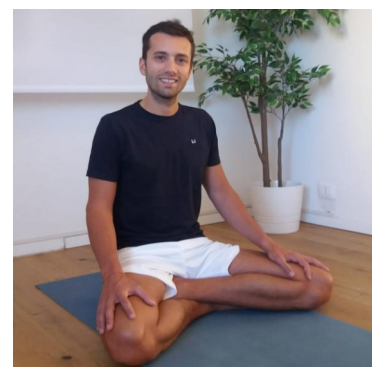
Gabriela Ghenzi

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.



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 und passionierter Yoga Lehrer gibt er die fernöstliche Yoga Philosophie den Menschen weiter.



Roberta Wezel

Roberta hat sich schon immer für alles interessiert, was mit dem Körper und mit Bewegung zu tun hat. Nach ihrer Ausbildung am Laban Centre for Movement and Dance in London, wo Pilates zu ihrem täglichen Training gehörte, nahm sie an mehreren Tanzprojekten in England und der Schweiz teil. Zurück im Tessin hat sie die Ausbildung zur diplomierten Massagetherapeutin erfolgreich absolviert und hat Ihren Dienst ganz in das Wohl der Menschen gestellt. Als Pilates Instruktorenin und Massage Therapeutin hat sie sich Ihre fundierte Erfahrung in namhaften Institutionen und in direkter Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten erarbeitet. Sie lässt ihr ganzes Wissen in ihre Pilates Lektionen und Massagetherapien mit einfließen.



- Kosten: CHF 1'190 pro Person
- Teilnehmerzahl: Mindestens 6 Personen, maximal 12 Personen
- Sprache: Deutsch & Englisch
- AGB: Es gelten die allgemeinen Bedingungen (www.optilution.ch)
- Anmeldung: Persönlich im CHIVA SUN, Tel. 091 744 62 72, E-Mail info@optilution.ch oder online 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

SONNENBERGSTRASSE 12
8725 GEBERTINGEN
T 055 285 86 06
E INFO@CHIVASUN.CH

VIA STORTA 74
6645 BRIONE s/MINUSIO
T 091 744 62 72
E INFO@CHIVASUN.CH

EIN UNTERNEHMEN DER
OPTILUTION AG
SAMSTAGERNSTRASSE 64D
8832 WOLLERAU