



**CHIVA SUN**

Brione s/Minusio

## Good Aging

### Gesundheit, Vitalität und Attraktivität in jedem Alter

Wie schaffe ich es gesund, vital und attraktiv zu bleiben trotz Alterungsprozess? Ein Thema, das uns alle betrifft. Wir werden älter als die Generation vor uns, aber die Gesundheitskosten explodieren. Das heisst dieses Älterwerden ist nicht nur teuer, sondern auch mit Leiden, Schmerzen und Krankheit verbunden. Das muss nicht so sein! Wir können die Verantwortung für uns selbst übernehmen. Und wir zeigen Ihnen wie! Es ist ein Weg des Erkennens, der Leichtigkeit und Freude.

Im CHIVA SUN setzen wir uns seit Jahrzehnten mit der Erhaltung und Förderung von körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit, Vitalität und Schönheit, im Innen wie im Aussen, auseinander. Wir begleiten unsere Gäste auf Ihrem Weg mit diversen Behandlungen und Programmen.

In unserem 5 Tages «Good Aging» Programm stellen wir Ihnen unser umfassendes Wissen und unsere langjährige Erfahrung zur Verfügung. Sie entdecken Ihren Körper und lernen ihm zuzuhören und ihn zu verstehen, so dass Sie sich ganzheitlich das geben können, was Ihnen guttut. Mit einem gut gefüllten Rucksack von Wissen und Hilfen werden Sie anschliessend zuversichtlich und freudig in die Zukunft schreiten.

### 5 Tages Programm im CHIVA SUN

- Körperkompositions- & Schlafanalyse und Gesundheitscoaching 90 Min.
- Ernährungs- & Verdauungsanalyse & Coaching 60 Min.
- Haltungs-, Bewegungs- & Koordinationsanalyse & Coaching 60 Min.
- Trainingseinheit Bewegung inkl. Kurzprogramm für den Alltag 60 Min.
- Mentale Gesundheit Coaching 60 Min.
- Anti-Aging-Gesichtsbehandlung inkl. Kollagen- & Elastinaktivierung mit neuester Lichttechnologie X-Perfectio 75 Min.
- Körperbehandlung reinigen, entgiften, nähren (NIANCE Extravagance 120 Min.)
- Individuelle Ganzkörpermassage 90 Min.
- Fussreflexzonenmassage oder Lymphdrainage 60 Min.
- Elektrolyse Entgiftungsfussbad 20 Min.
- Yoga, Meditation, Pranayama Session 75 Min.

### Extras

Tee, Früchte, Bademantel und Frotteeslippers, Relaxmomente in der SPA Lounge und im mediterranen Garten.

### Kosten

CHF 2'500 pro Person / Unterkunft in einem CHIVA SUN Guestroom ab CHF 280/Nacht

### AGB

Es gelten die allgemeinen Bedingungen ([www.optilution.ch](http://www.optilution.ch))

### Anmeldung

Persönlich im CHIVA SUN, telefonisch unter T. 091 744 62 72,

E-Mail: [info@optilution.ch](mailto:info@optilution.ch), online: [www.optilution.ch](http://www.optilution.ch) & [www.chivasun.ch](http://www.chivasun.ch)

