



**CHIVA SUN**

## «Lebe in Fülle und Leichtigkeit»

### Workshop mit Gabriela Ghenzi

Wie heisst es so schön: «Das Leben geht nicht ohne Spuren an uns vorbei.» Dabei kommt zum Ausdruck, dass alles was wir erleben und erfahren seine Spuren hinterlässt. Einige davon können schwer sein und uns be-, wenn nicht fast erdrücken. Mit der Zeit kann es sein, dass wir das Gefühl haben mit einem Rucksack durch unser Leben zu wandern. Dieser Rucksack kann ein mentaler Rucksack sein, der unsere Gedanken schwer werden lässt, uns den Schlaf raubt oder sich einen Weg in unsere Träume sucht. Er kann uns Angst vor der Zukunft machen. Manch ein Rucksack wirkt sich auch körperlich aus, in dem er im wahrsten Sinne des Wortes zentnerschwer in Form von Übergewicht auf uns lastet oder uns gegenteilig den Appetit raubt. Emotional können wir uns schwer, hoffnungslos und niedergeschlagen fühlen, die Freude am «Hier und Jetzt» und an dem was kommt, könnte getrübt sein.

In diesem Workshop geht es darum diese «Lasten» aufzudecken und abzulegen, um zurück zu Leichtigkeit und Freude zu finden und ein Leben in Fülle anzugehen – eine Fülle, die uns zurück zur geistigen, emotionalen und körperlichen Balance bringt.

Gabriela Ghenzi führt einfühlsam und behutsam durch diesen Workshop. Mit Fragen und Analysen legt sie den Weg frei für neue Erfahrungen, die sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirken und somit einen heilenden Charakter haben. Gemeinsam lassen wir neue Hoffnung aufleben. Wir leeren Ihren Rucksack, um ihn neu zu füllen mit wertvollen Ansätzen und richtungweisenden Hilfestellungen für den Alltag. Dabei begleiten Übungen aus Chi Gong, Yoga und Meditationen. Wir empfehlen ergänzende Therapien für Körper, Seele und Geist im CHIVA SUN zu buchen, welche den Prozess unterstützen und beschleunigen. Buchen Sie Ihre Treatments rechtzeitig. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld.

<b>Datum &amp; Zeit:</b>	25. – 27. Juni 2021., jeweils 09:00 – 12:30 Uhr
<b>Vegetarisches Lunchbuffet:</b>	12:30 – 14:00 Uhr
<b>Treatmentmöglichkeiten:</b>	12.00 – 19.30 Uhr (gemäss separatem Angebot auf <a href="http://www.chivasun.ch">www.chivasun.ch</a> )
<b>Kosten Workshop:</b>	CHF 690 pro Person
<b>Anzahl Teilnehmer:</b>	Mindestens 5 Personen, maximal 12 Personen
<b>Anmeldung:</b>	Persönlich im CHIVA SUN, telefonisch unter T. 091 744 62 72, E-Mail: <a href="mailto:info@optilution.ch">info@optilution.ch</a> , online: <a href="http://www.optilution.ch">www.optilution.ch</a> & <a href="http://www.chivasun.ch">www.chivasun.ch</a>

