



**CHIVA SUN**

Brione s/Minusio

## Workshop «Training mit Faszienbällen»

Diese speziellen Faszienbälle eignen sich bestens um verklebtes Gewebe wieder aufzulockern und durchlässig zu machen. Schlacken und Toxine werden abgeführt und Muskeln separiert, so dass jeder Muskel wieder ungestört seine Funktion übernehmen kann. Eine bessere Flexibilität ist die direkte Folge. So geniessen wir wieder mehr Spielraum in den Gelenken und beugen damit auch Arthrose vor. Gabriela leitet euch sicher durch Übungen für den ganzen Körper, um spezifische Verspannungen aufzulösen und den Energiefluss wieder richtig in Gang zu bringen.

**Leitung:** Gabriela Ghenzi

**Datum/Zeit:** Sonntag, 9. Oktober 2022 09:00 – 10:30 Uhr

**Ort:** CHVA SUN Holistic Healing Center & Spa, Via Storta 74, 6645 Brione sopra Minusio

**Kosten:** CHF 100.00 pro Person

### 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)

