CHIVA SUN

Brione sopra Minusio

Vitality Retreat

Yoga, Pilates, Faszienballtraining, Stretching, Breathwork, Meditation

9. – 11. Mai 2024
Auffahrtswochenende

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

Donnerstag, 9. Mai 2024

09:30 Uhr	Welcome
10:00 Uhr	Workshop *Training mit Faszienbällen & Stretching 120 Min. mit Gabriela
Kosten:	CHF 150 pro Person

Freitag, 10. Mai 2024

09:00 Uhr	*Pilates 60 Min. mit Roberta
10:30 Uhr	Refreshing, relaxing & energizing break
11:00 Uhr	*Breathwork/Pranayama 60 Min. mit Patrick
Kosten:	CHF 90 pro Person

Samstag, 11. Mai 2024

09:00 Uhr	*Yoga Masterclass mit Gabriela
10:30 Uhr	Refreshing, relaxing & energizing break
11:00 Uhr	*Meditation 60 Min. mit Patrick
Kosten:	CHF 90 pro Person
Kosten Retreat:	CHF 590 3 Tage inkl. individuelle Massage nach Wahl, 90 Min. (Bitte Termin für Massage im Voraus buchen.)

*Erklärungen/Informationen finden Sie auf Seite 3.

Hilfsmittel wie Yogamatten etc., Wasser, W-Lan und Parkplatz stehen zur Verfügung.

Teilnehmerzahl:	Mindestens 6 Personen, maximal 14 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.

CHIVA SUN

Training mit Faszienbällen
Vorteile durch die Arbeit mit Faszienbällen:
- Detox, Entschlackung Bindegewebe, strafferes und ebenmässigeres Hautbild, schönere Silhouette
- Linderung von Schmerzen
- Verbesserung der Beweglichkeit (mehr Flexibilität)
- Mehr Bewegung und Freiheit in den Gelenken
- Vorbeugung gegen Sportverletzungen
- Besseres Wohlbefinden

In diesen Workshop verbinden wir die Arbeit mit den Faszienbällen mit Stretching. Zuerst bearbeiten wir Muskelgruppen und -ketten mit den Bällen um im Anschluss diese mit verschiedenen Techniken zu dehnen. Die Kombination von Faszientraining und gezieltem Stretching kreiert einen umgehenden sichtbaren und spürbaren Erfolg. Es sollte genügend getrunken werden, so dass die frei gesetzten Schlacken und Giftsoffe gut über das Lymphsystem abgebaut werden können.

Yoga
Seit nun genau 40 Jahren unterrichtet Gabriela in diversen intelligenten Trainingsformen. In ihren Masterklassen kann man von ihrem grossen Wissen und ihrer Erfahrung profitieren und dabei Körper Seele und Geist nähren.
Laut zahlreichen Studien hat Yoga folgende positive Auswirkungen auf Körper und Seele:
- Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- Stressabbau
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Positive Einstellung
- Verbesserter Schlaf
- Stabileres Nervensystem
- Regulierung Hormonhaushalt

Pilates
Pilates setzt den Schwerpunkt auf die Stärkung der Körpermitte. Durch das gezielte Aufbauen der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur verbessert sich Ihre Körperhaltung beim Stehen sowie im Sitzen automatisch. Studien belegen zum Beispiel, dass mit Pilates chronische Rückenschmerzen abnehmen.

Breathwork/Pranayama
Wer Atmen übt, kann damit seinen Blutdruck senken, Schmerzen lindern, Ängste verringern und Stresskrankheiten vorbeugen. Man lernt seinen eigenen Atemrhythmus zu lenken und die Atemräume im Körper zu spüren und gezielt zu aktivieren.

Meditation
Meditieren senkt die Herzfrequenz, hebt unsere Stimmung, verbessert unseren Umgang mit Gefühlen, verstärkt unsere positiven Persönlichkeitseigenschaften, erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit und macht unser Denken klarer.

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 Instruktorin und Massage Therapeutin hat sie sich ihre fundierte Erfahrung in namhaften Institutionen und in direkter Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten erarbeitet. Ihr ganzes Wissen lässt sie in ihre Pilates Lektionen und Massagetherapien mit einfliessen.

QC QualiCert CERTIFIED QUALITY

EMR RME