



**CHIVA SUN**

## Yoga Healing Retreat

### Datum

22. – 24.10.2021

### Ort

CHIVA Sun Holistic Healing Center & Spa, 6645 Brione sopra Minusio

### Leitung

Gabriela Ghenzi

### Mitwirkend

Sarah Cestaro

### Programm & Inhalt

#### Freitag

10:00 – 12:30

Healing Aspekte des Yoga

Verbinde dich mit der allumfassenden Energie. Lerne und erfahre wie du die Energie die Arbeit für dich tun lassen kannst.

Theorie & Praxis

12:30

Vegetarisches Lunchbuffet (plant-based)

Nachmittag

Zeit für

- individuelle Treatments & Therapien im CHIVA SUN
- Momente des Seins und Geniessens
- Spaziergänge in der Natur

#### Samstag

09:00 – 10:30

Yoga Class

11:00 – 12:30

Analyse und Vertiefung Yoga Class, Asanas, Wirkungen, Essenz in der Ausführung

12:30

Vegetarisches Lunchbuffet (plant-based)

Nachmittag

Zeit für

- individuelle Treatments & Therapien im CHIVA SUN
- Momente des Seins und Geniessens
- Spaziergänge in der Natur

#### Sonntag

09:00 – 11:00

Yoga Energy Flow – lass die Energie durch deine Asanas fließen

11:30 – 12:30

Klangschalenmeditation mit Gabriela Ghenzi & Sarah Cestaro

12:30

Vegetarisches Lunchbuffet (plant-based)

Nachmittag

Zeit für

- individuelle Treatments & Therapien im CHIVA SUN
- Momente des Seins und Geniessens
- Spaziergänge in der Natur

### Kosten Yoga Healing Retreat

CHF 990 pro Person für 3 Tage inkl. Lunches & Treatments:

Individuelle Massage (Ganzkörper, Fussreflex, Lymphdrainage, ..... ) à 60 Min. & NIANCE Facial Treatment à 60 Min.

oder

NIANCE Body Peeling & Wellnessmassage à 60 Min. & individuelle Massage à 60 Min.

### 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)

