



# CHIVA SUN

Brione sopra Minusio

## Vitality Retreat

**Workshops: Faszienball Training mit Stretching und Garuda  
Pilates Class, Behandlungen für Körper Geist und Seele**

**6. & 7. März 2026  
(Freitag & Samstag)**



HEALING CENTERS & SPA  
CHIVA SUN

[WWW.CHIVASUN.CH](http://WWW.CHIVASUN.CH)

SONNENBERGSTRASSE 12  
8725 GEBERTINGEN  
T 055 285 86 06  
E [INFO@CHIVASUN.CH](mailto:INFO@CHIVASUN.CH)

VIA STORTA 74  
6645 BRIONE S/MINUSIO  
T 091 744 62 72  
E [INFO@CHIVASUN.CH](mailto:INFO@CHIVASUN.CH)

EIN UNTERNEHMEN DER  
OPTILUTION AG  
SAMSTAGERNSTRASSE 64D  
8832 WOLLERAU

## PROGRAMM

### Freitag, 6. März 2026

- 08:45 Uhr      Welcome  
09:00 – 10:00 Uhr      Pilates Class mit Robert  
10:30 – 12:00 Uhr      Workshop Training mit Faszienbällen & Stretching mit Gabriela

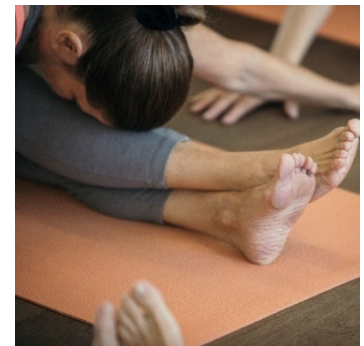


### Samstag, 7. März 2026

- 09:00 – 12:00 Uhr      Workshop Garuda Training mit Gabriela & Roberta

#### Garuda – dynamisch ganzheitlich, organisch

Das intelligente Ganzkörpertraining, das Pilates, Yoga, Tanz, Feldenkrais, Alexandertechnik und Gyrokinesis verbindet. Man muss es erleben, danach fühlt man sich frei und beflügelt, stark und bereit für die Herausforderungen des Lebens.



#### Kosten Retreat: CHF 490

- Aktiv Programm inkl. Hilfsmittel wie Yogamatten etc., Wasser, W-Lan und Parkplatz
- Behandlungen im Wert von CHF 200 aus dem CHIVA SUN Angebot wie Massage-therapien, Signature Treatments, Gesichtsbehandlungen, Mani-/Pedicure etc.
- Getränke und gesunde Snacks

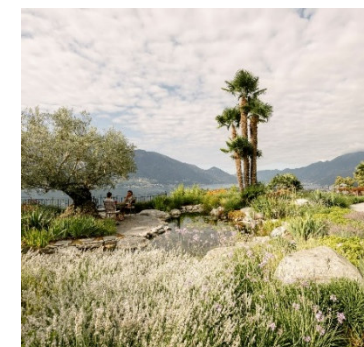
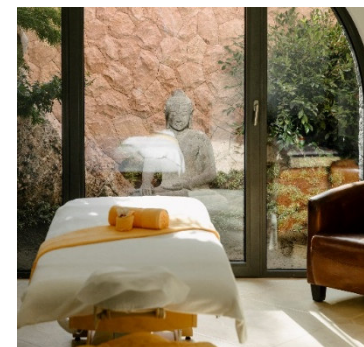
Teilnehmerzahl:      Maximal 8 Personen

Sprache:      Deutsch & Englisch

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

Anmeldung:      Persönlich im CHIVA SUN, Tel. 091 744 62 72,  
E-Mail [info@optilution.ch](mailto:info@optilution.ch) oder online [www.optilution.ch](http://www.optilution.ch)

Guestrooms:      CHF 150 pro Nacht pro Person bei Doppelbenützung  
CHF 250 pro Nacht pro Person bei Einzelbenützung  
Zum Frühstück steht ein gut gefüllter Kühlschrank zur Verfügung.  
Wähle was dein Herz begehrt. Im Weiteren täglich frisch  
Gebackenes, Früchte, Kaffee, Tee & Grandewasser.



## 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.



### 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 Instruktoren 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.



### Linda Kalnina

Als ehemalige Krankenschwester weiss Linda was folgen kann, wenn man sich und seinen Körper vernachlässigt. Sie ist überzeugt, dass ein ganzheitlicher Ansatz die beste Voraussetzung für das Wohlbefinden ist. Linda ist leidenschaftliche Massagetherapeutin und einzige in der Schweiz praktizierende Chiromassage IQ Therapeutin. Sie kombiniert hochentwickelte Massagetechniken oft mit ästhetischen Gesichts- und Körperbehandlungen. Als diplomierte Präventivernährungsberaterin weiss sie, dass ein gesunder Körper und ein strahlendes Aussehen auch von der Ernährung abhängen. Ihre Ausbildungen und Erfahrungen ermöglichen es ihr, den CHIVA SUN KundenInnen zu mehr Ausgeglichenheit und Vitalität mit langanhaltenden Ergebnissen zu verhelfen.

