



CHIVA SUN

Brione s/Minusio

Breathwork, Meditation & Well-being Day

Jeden Dienstag ab Juni 2021

Gönne dir regelmässig eine kurze Auszeit inmitten der Tessiner Natur, oberhalb vom Lago Maggiore, im CHIVA SUN Holistic Healing Center & Spa. Fördere gleichzeitig dein Wohlbefinden und dein Ur-Vertrauen.

Der erfahrene Therapeut, Robert Hyrsky, praktiziert mit dir kraftvolle Atemtechniken, um Stress und Spannungen in Körper und Geist abzubauen und die Energie in Fluss zu bringen. Mit verschiedenen Methoden übt er mit dir, den Energiefluss zurückzuleiten in den zentralen Energiekanal, in der yogischen Tradition «Sushumna» genannt. Wenn wir in der Lage sind, in das Herz des «Sushumna» einzutreten, gelangen wir in einen meditativen Zustand, während wir in unserer strahlenden, wahren Natur «Samadhi» ruhen. Durch die regelmässige Praxis steigern wir unsere innere Kraft und unser Vertrauen während wir gleichzeitig unser Nerven- und Immunsystem stärken.

Die raumhohen Panoramafenster der grosszügigen Yoga Sala können auf der ganzen Front vollständig geöffnet werden. So kann inmitten der Natur, an der frischen Luft aber dennoch in einem geschützten Rahmen, geatmet und meditiert werden.

Nach einer erfrischenden Pause können Sie sich vertrauensvoll in die Hände eines(r) qualifizierten Massagetherapeuten(in) legen.

Programm

09:00–10:15h Breathwork & Meditation

Pause Mit erfrischenden Getränken und einer kleinen Stärkung. Geniesse einen Moment des Seins an einem besonderen Flecken Erde.

ab 10:30 Uhr Individuelle Massage, 60 Min.
Unsere qualifizierten und erfahrenen TherapeutInnen kümmern sich von Kopf bis Fuss um dich. Weitere Behandlungen und Therapien gemäss Angebot.

Daten

Ab 1. Juni 2021 jeden Dienstag

Kosten

CHF 190 pro Person

(inkl. Getränke & Stärkung, wunderschöne Plätze in- und outdoor zum Entspannen)

Anzahl Teilnehmer:

Mindestens 5 Personen, maximal 10 Personen

Anmeldung

Persönlich im CHIVA SUN, telefonisch unter T. 091 744 62 72,

E-Mail: info@optilution.ch, online: www.optilution.ch & www.chivasun.ch

