



Brione sopra Minusio

Longevity & Holistic Healing Retreat

Yoga, Pilates, Garuda, Workshops, Massagen, Body & Face Treatments

17. – 19. Oktober 2025

Ein langes, gesundes und erfülltes Leben

In den letzten Jahrzehnten konnten wir durch die Errungenschaften in der Medizin die durchschnittliche Lebenszeit verlängern, aber nicht die Qualität der zusätzlichen Lebenszeit. Es konnten zwar medizinische Fortschritte erzielt werden, jedoch setzt die Medizin erst dann an, wenn bereits eine Krankheit diagnostiziert ist. Wir setzen früher an, nämlich dort, wo Krankheiten entstehen und dies ist oft Jahre, wenn nicht Jahrzehnte bevor diese entdeckt werden. Deshalb ist Prävention so wichtig und das Wissen darüber, was man effektiv und individuell vorbeugend für sich tun kann. Ziel dabei ist es, die zusätzliche Lebenszeit qualitativ zu verbessern, so dass wir gesund, vital und möglichst ohne Schmerzen unser verlängertes Leben genießen können.

Beginne jetzt damit und melde dich zum CHIVA SUN Longevity & Holistic Healing Retreat an.



PROGRAMM

Freitag, 17. Oktober 2025

08.45 Uhr Welcome mit Erfrischung
09.00 Uhr Yoga Class mit Gabriela
10.30 Uhr Break mit Früchten, Nüssen, Gipfel, Tee, Kaffee
11.00 Uhr Workshop «Longevity» mit Gabriela
12.00 Uhr Leichte Verpflegung
Ab 13.00 Uhr Individuelle Longevity Behandlungen

Samstag, 18. Oktober 2025

09.00 Uhr Pilates & Stretching mit Roberta
10.15 Uhr Break mit Früchten, Nüssen, Gipfel, Tee, Kaffee
11.00 Uhr Workshop «Lebe in Fülle und Leichtigkeit» mit Gabriela
12.00 Uhr Leichte Verpflegung
Ab 13.00 Uhr Individuelle Longevity Behandlungen

Sonntag, 19. Oktober 2025

09.00 – 11.00 Uhr Workshop «Eintauchen in die faszinierende Garuda Welt» mit Gabriela & Simone
Ab 11.00 Uhr Individuelle Longevity Behandlungen

Kosten Retreat: *CHF 850

*inkl. folgende Longevity Treatments:

- 1 Massage nach Wahl 60 Min.
- 1 NIANCE Intensive Facial 60 Min.
- oder
- 1 Detox Fussbad 20 Min.
- 1 medizinische oder individuelle Ganzkörpermassage 90 Min.

Optional:

Longevity & Holistic Healing Coaching mit Gabriela, 60 Min. (CHF 240)

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

Ort: CHIVA SUN, Via Storta 74, 6645 Brione s/Minusio

Teilnehmerzahl: Maximal 8 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.

