

CUORE DEL SOLE RETREATS

# Frühlings Retreat im Valle Cannobina

YOGA / BREATHWORK / SHIATSU / WANDERN



22. - 25. MAI 2026 / PFINGSTEN  
CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

## KURZBESCHRIEB

Karin und Chris laden dich zu ihrem Frühlings Retreat in Cursolo ein.

Das kleine Bergdorf Cursolo liegt hoch über dem Cannobina Tal, im Piemont, auf halber Strecke zwischen Locarno und Domodossola.

Es erwartet dich ein über grünen Wäldern schwebendes Yoga Deck mit einer traumhaften Aussicht auf das naturbelassene Tal und die umliegenden Hügel und Berge.

Ganz im Zeichen des Frühlings, der alles spriessen und wachsen lässt, setzen wir uns mit dem Holz Element und der damit verbundenen Lebensenergie Qi auseinander. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt Qi als die Lebenskraft, die durch jeden Menschen fließt.

Mit täglichem Vinyasa Yoga sowie der Meridian- und Atemarbeit wird unser Qi aktiviert und gestärkt, während die ruhigeren Yin-Sequenzen am Nachmittag eine nährenden und ausgleichende Wirkung auf den Energiehaushalt haben.

Im Retreat inbegriffen ist eine 60-minütige Shiatsu Behandlung für jede/n Teilnehmer\*in. Shiatsu ist Körpertherapie, Akupressur und Meridianarbeit, welche den Qi Fluss anregt. Die Behandlung wird individuell angepasst.

Du wirst inspiriert und gestärkt nach Hause zurückkehren!

## KURSLEITUNG

Karin Bigler ist Naturheilpraktikerin TCM und Shiatsu. [www.karinbigler.ch](http://www.karinbigler.ch)

Chris Leuenberger ist Tänzer, Choreograf, Yogalehrer und Atem Coach. [www.chrisleuenberger.com](http://www.chrisleuenberger.com)



### Feedback einer Teilnehmerin:

*"Ich möchte euch nochmals von Herzen danken für das wunderbare und verwöhnende Retreat! Auf allen Ebenen habe ich mich sehr verwöhnt gefühlt von euch, an diesem wunderschönen und ruhenden Ort. Ich war überwältigt davon, wie liebevoll und detailliert ihr alles vorbereitet und geführt habt! & sehr einfach hats gemacht, dass die Yoga- und Atemsessions professionell direkt an die vorhandenen Niveaus angepasst wurden. Es war eine richtige Oase der Energie, zum tanken wie fließen, diese Tage mit euch! Herzdank!"* Sabine Kreienbuehl, Bern / Frühlings-Retreat 2024

## DAS HOLZ ELEMENT

Im Frühling erwacht die Lebensenergie von neuem. Der Frühling wird der Wandlungsphase des Holzes zugeordnet und zum Holzelement gehört laut Traditioneller Chinesischer Medizin die Leber- und Gallenblasenenergie.

Die Yang Wärme regt Pflanzen dazu an, erneut zu wachsen. In den Bäumen steigt der Saft hoch und es spriessen die ersten grünen Blätter. Im Frühlings Qi zeigt sich die vom Holz-Element erzeugte Kraft. Es ist dasselbe Qi, das Keime und Sprossen zur Oberfläche drängt und zum Erblühen bringt.

Das Frühlings Qi kann uns einen Einblick in unser menschliches Potential vermitteln, Wachstum und Wandel initiieren, damit Entwicklung entstehen kann. Dem Holz Element sind auch Kreativität und Entfaltung zugeordnet.

In dieser dynamischen Zeit möchten wir mit euch in der Natur sein, diese Holzenergie erleben und sie gleichzeitig in der Bewegung in unseren Körpern spüren. Das Holzelement steht für Bänder und Sehnen, welche wir im Vinyasa Yoga sowie dem nachmittäglichen Yin Yoga in die Dehnung bringen. Somit kommt das Leber- und Gallenblasen-Qi in den Fluss. Wir verbringen Zeit im Grünen, beim Wandern oder entspannen uns bei einer Shiatsubehandlung auf dem Futon und geniessen den ‚free flow of Qi.‘

Während diesen Tagen ist es uns wichtig unsere Körper mit angepasster Ernährung, viel grünem Gemüse, frischen Wildkräutern aus der Umgebung und angenehmen Tees und Smoothies zu stärken. Die grünen Hügelzüge von Cursolo bieten den optimalen Ort für dieses saisonale Erlebnis.

Quellen:

- Konstitutionelle Akupunktur nach den fünf Wandlungsphasen



## PRAKTIKEN



Am Morgen kommen wir mit einem erst sanften, sich langsam in der Dynamik steigernden Vinyasa Yoga in einen steten und achtsamen Bewegungsfluss. Dabei tanken wir frische Bergluft und lassen unsere Augen im Grün der Landschaft ruhen. Abgerundet werden die morgendlichen Yoga Stunden durch sorgfältig angeleitete Atem Einheiten und eine kurze Meditation.

Nach einem ausgiebigen Frühstück wird das Qi während einer gemächlichen Wanderung hoch auf den Monte Vecchio oder zur Alpe Daila im angrenzenden Nationalpark Val Grande weiter angeregt. Nach dem Mittagessen gönnen wir uns eine Ruhepause. In diesem Zeitfenster oder vor dem Abendessen kannst Du Dich von Karin durch eine persönliche Shiatsu Behandlung verwöhnen lassen.

Am späteren Nachmittag integrieren wir die dynamische Yang Energie des Morgens durch sanfte Meridianstretches und länger gehaltene Yin-Yoga Asanas mit Fokus auf den Gallen- und Lebermeridian. So lernen wir die Yin und Yang Prinzipien des Holzelements besser verstehen und anwenden.

Durch Yoga Nidra und den bewusst verbundenen Atem treten wir in Kontakt mit unserem Unterbewusstsein und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte. Conscious Connected Breathwork löst tiefsitzende Spannungen und energetische Blockaden. Angeleitet durch Musik und meine Stimme begibst du dich auf eine innere Atemreise, die dich dabei unterstützt, Stress und alte Glaubenssätze loszulassen und mentale Klarheit, Ruhe und Verbundenheit zu erfahren.

## TAGESABLAUF

7:30 - 9 Uhr	Morgenyoga, Pranayama, Meditation
9:30 - 10:30 Uhr	Frühstück
11 - 13:00 Uhr	Wanderung
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen
14:30 - 16:00 Uhr	Ruhepause / individuelle Shiatsu Behandlungen
16 - 17:30 Uhr	Nachmittags Practice - Yin Yoga & Breathwork
18 - 18:45 Uhr	Individuelle Shiatsu Behandlungen
19 Uhr	Abendessen

## MAHLZEITEN

Es ist uns ein Anliegen, dich im Retreat mit saisonaler und regionaler Kost, viel Gemüse und grünen Pflanzen aus dem Wald und Garten zu verpflegen. Wir freuen uns darauf, dich mit den Vorzügen von frischen Wildpflanzen als Zutaten von Salaten und Green Smoothies vertraut zu machen.

Alle Mahlzeiten sind vegetarisch oder vegan und werden frisch zubereitet.

## WAS IST INBEGRIFFEN?

- 3 x 90 Minuten Morgen Yoga (Vinyasa Flow, Pranayama, Meditation)
- 1 x 60 Minuten Meridian Stretches und Einführung Holzelement (Donnerstag Nachmittag)
- 1 x 90 Minuten Atemreise: Conscious Connected Breath (Freitag Nachmittag)
- 1 x 90 Minuten Yin Yoga (Samstag Nachmittag)
- 1 x 60 Minuten Shiatsu Behandlung pro Teilnehmer\*in
- 3 gemeinsame Wanderungen (optional)
- 3 x Frühstück, Mittagessen und Abendessen - vegetarisch und vegan
- Benutzung der Yogamatten und Hilfsmittel (Meditationskissen, Blöcke, Decken etc.)
- Shuttle Service zwischen Malesco Bahnhof und Cursolo



## GRUPPENGROSSE

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

## SPRACHE

Die Kurssprache ist Deutsch und/oder Englisch, je nach Zusammensetzung der Gruppe.

## AN- UND ABREISETAG

Die Anreise ist am Freitag früher Nachmittag geplant. Ankunft zwischen 13 und 15Uhr.

Die Abreise ist am Montag nach dem Mittagessen gegen 15 Uhr vorgesehen.

## ERREICHBARKEIT

Cursolo ist das höchstgelegene Dorf im Valle Cannobina.

Mit dem Auto ist Cursolo über das Centovalli Tal vom Tessin her kommend oder über das Vigizzo aus Domodossola zu erreichen. Aus beiden Richtungen fährt man bis Malesco, wo es eine Abzweigung ins Valle Cannobina gibt. Oder man fährt von Cannobio am Lago Maggiore das Cannobina Tal hoch.

Mit dem Zug gelangt man bis Malesco (Bahnhof zwischen Domodossola und Locarno), wo wir euch mit dem Auto abholen können.

## RETREAT GEBÜHR

570.- CHF

In der Retreat Gebühr inbegriffen sind alle Praktiken, alle Mahlzeiten sowie der Transport ab Malesco.

Die Unterkunft wird separat bezahlt.

## UNTERKUNFT

Wir haben Unterkunftsmöglichkeiten in verschiedenen Häusern im Dorf.

Die Optionen sind Einzel- oder Doppelzimmer mit gemeinsamen Badezimmern. Die Zimmer sind einfach und rustikal. Die Kosten betragen **25 Euro** für ein Doppelzimmer und **40 Euro** für ein Einzelzimmer pro Person und Nacht. Siehe separates Informationsblatt.

## STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Wenn du bis zum 6. April stornierst, erstatten wir Dir 100% des gezahlten Betrags.

Bei einer Stornierung bis zu einer Woche vor dem Retreat erstatten wir 50 % der Teilnahmegebühr.

Wenn du weniger als 3 Tage vor dem Retreat stornierst, können wir leider nichts zurückerstatten.

## FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN

[christoph.leuenberger@gmail.com](mailto:christoph.leuenberger@gmail.com)