

CUORE DEL SOLE RETREATS

Neujahrs-Retreat im Valle Cannobina

YOGA / BREATHWORK / MEDITATION / WANDERN



9. - 11. JANUAR 2026

CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

KURZBESCHRIEB

Starte das neue Jahr bewusst und in Stille – eingebettet in die ursprüngliche Landschaft des Valle Cannobina. Hoch über dem ruhenden, tief eingeschnittenen Tal, überwachsen von Birken- und Buchenwäldern, findest du Raum für Rückzug, Regeneration und Neubeginn.

In einer kleinen Gruppe tauchen wir gemeinsam in die tägliche Yoga-Praxis, kraftvolle Atemarbeit und stille Meditation ein. Sanfte Wanderungen durch die winterliche Tallandschaft laden ein, in Bewegung zu kommen, die Gedanken ziehen zu lassen und dich mit der Natur zu verbinden. Wir nähren Körper und Geist, lassen Altes los und öffnen uns für das, was entstehen will.

Was dich erwartet:

- Yoga (sanft-dynamisch, für alle Levels)
- Breathwork (verbundener Atem, integrativ)
- Geführte und stille Meditationen
- Zeit in der Natur, Stille, Journaling
- Vegetarisch-regionale Verpflegung
- Unterkunft in einem einfachen Haus in Cursolo, dem obersten Dorf des Tals.

Für dich, wenn du...

- ...das neue Jahr klar, zentriert und mit innerer Ausrichtung beginnen möchtest.
- ...dir eine Pause vom Alltag schenken willst – getragen von Natur und Stille.
- ...die heilsame Verbindung von Bewegung, Atmung und Natur erleben willst.

KURSLEITUNG

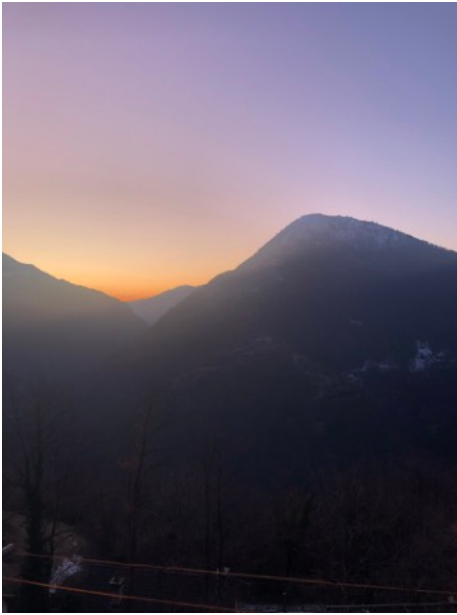


Chris Leuenberger ist Atemcoach, Tanzschaffender und Yogalehrer.

Er lebt in Bern und Cursolo. Seit 2008 arbeitet er als Performer und Choreograf in der freien Szene. Neben seinen künstlerischen Projekten hat er in Yogastudios in Bern unterrichtet und Retreats in Italien, Spanien und der Schweiz geleitet.

Gegenwärtig bietet er verschiedene Breathwork Formate für Gruppen und 1:1-Sitzungen (live und online) an. Ausserdem veranstaltet er Retreats und Residenzen für künstlerische und somatische Recherchen in der Natur. www.chrisleuenberger.com

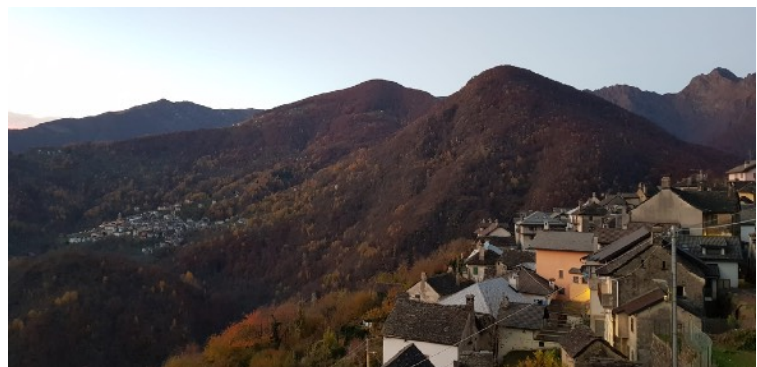
PRAKTIKEN



Am Morgen kommen wir mit einem erst sanften, sich langsam in der Dynamik steigenden Vinyasa Yoga in einen steten und achtsamen Bewegungsfluss. Wir konzentrieren uns dabei auf Asanas, die innere Wärme kreieren und Agni, das Verdauungsfeuer, entfachen. Durch sorgfältig angeleitete Atem Einheiten an der frischen Bergluft verbessern wir die Durchblutung und stärken unsere Lunge. Abgerundet wird unsere morgendliche Praxis mit einer kurzen Meditation.

Nach einem ausgiebigen Frühstück werden der Kreislauf und die Verdauung während einer Wanderung weiter angeregt. Beim Wandern bewahren wir achtsame Stille. Wir lauschen unseren Schritten, unserem Atem, den Naturgeräuschen und unseren Gedanken. Bei den Mahlzeiten darf die Stille gebrochen werden, so dass Austausch und Gespräche entstehen können.

Am Samstag Nachmittag aktivieren wir unsere Selbstheilungskräfte und treten in Kontakt mit dem Unterbewusstsein durch den bewusst verbundenen Atem. 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



TAGES-STRUKTUR

FREITAG

16 - 18 Uhr	Ankommen, Zimmer beziehen
18:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	geführte Reflexion und Intention Setzen
21:00 Uhr	Mondlicht Meditation

SAMSTAG

8 - 9:15 Uhr	Yoga, Pranayama, Meditation
9:30 - 10:30 Uhr	Frühstück
11 - 13:00 Uhr	Wanderung in Stille
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen
16 - 17:30 Uhr	Conscious Connected Breathwork
19 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Mondlicht Meditation

SONNTAG

8 - 9:15 Uhr	Yoga, Pranayama, Meditation
9:30 - 10:30 Uhr	Frühstück
11 - 13:00 Uhr	Wanderung in Stille
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen

Im Sinne eines Digital Detox bist du dazu eingeladen, von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag auf soziale Medien und Online-Kommunikation zu verzichten.

WAS IST INBEGRIFFEN?

- 2 x 75 Minuten Morgen Yoga (Vinyasa Flow, Pranayama, Meditation)
- 1 x 90 Minuten Atemreise: Conscious Connected Breath
- 2 gemeinsame Wanderungen in Stille
- 2 Mondlicht Meditationen vor dem Schlafengehen
- 2 x Frühstück, Mittagessen und Abendessen - vegetarisch und vegan
- Benutzung der Yogamatten und Hilfsmittel (Meditationskissen, Blöcke, Decken etc.)
- Shuttle Service zwischen Malesco Bahnhof und Cursolo

MAHLZEITEN

Alle Mahlzeiten werden liebevoll aus lokalen, saisonalen Zutaten zubereitet – einfache, bekömmliche Gerichte, die deinen Körper und deine Energie während des ganzen Retreats unterstützen. Kräutertees und gesunde Snacks stehen den ganzen Tag über zur Verfügung.

GRUPPENGROSSE

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen beschränkt.

SPRACHE

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

AN- UND ABREISETAG

Die Anreise ist am Freitag zwischen 16 und 18 Uhr.

Die Abreise ist am Sonntag nach dem Mittagessen gegen 15 Uhr.

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 Vigezzo 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

390.- 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 15. Dezember 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