



les Musarts

FELDENKRAIS & BREATHWORK

ATEM & BEWEGUNG
IN VERBINDUNG

So, 18. April – Sa, 24. April
Ardèche – Frankreich

RETREAT 2027



FELDENKRAIS & BREATHWORK

In diesem Retreat verbinden wir die Feldenkrais-Methode mit Breathwork und schaffen einen Raum, in dem Bewegung und Atem miteinander in Dialog treten. Die Kombination ermöglicht es, tiefer im Körper anzukommen, vertraute Bewegungsmuster neu zu entdecken und mehr Leichtigkeit, Präsenz und Lebendigkeit zu erfahren.

Über bewusste Atmung in der Bewegung verfeinern wir unsere Selbstwahrnehmung, erkunden Spannungen und unterstützen die Fähigkeit des Nervensystems, sich zu regulieren. Ergänzend fließen freie Bewegungselemente ein, die den Körper in seiner Vielfalt erleben lassen – somatisch, spielerisch und mit einer leicht tänzerischen Note. So entsteht ein Wechselspiel zwischen bewusster Erforschung und freier Bewegung, zwischen Vertiefung und Spiel. Wir nehmen uns Zeit, innezuhalten und neue Möglichkeiten zu entdecken – und lassen dabei auch Raum für das, was sich spontan entwickeln möchte.

Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – du bist eingeladen, deine Sensibilität und Körperwahrnehmung zu verfeinern, innere Ruhe und Vitalität zu stärken und eine persönliche Praxis zu entwickeln, die in den Alltag hineinwirkt.

LEITUNG & ZUSAMMENARBEIT



Anna Röthlisberger

Feldenkrais in Motion

Ich komme aus dem Tanz und habe viele Jahre professionell gearbeitet – auf der Bühne, in choreografischen Projekten, in pädagogischen Kontexten sowie als Mentorin. Diese langjährige Auseinandersetzung mit Bewegung, mit unterschiedlichen Menschen und deren Verkörperung prägt meine heutige Feldenkrais-Arbeit. Meine Herangehensweise ist forschend und offen, getragen von einem tiefen Vertrauen in die Fähigkeit des Körpers, neue Wege zu finden. Eine Reise – ein Tanz im Hier und Jetzt.



Chris Leuenberger

Breathwork

Ich bin freiberuflicher Choreograf, Yogalehrer und Breathwork-Facilitator. Neben meinen künstlerischen Projekten biete ich Atemsitzungen im Yoga-studio, auf Retreats und online an. Mit bewusstem Atem und sanfter Begleitung öffnen wir einen Raum, in dem du dich von der Kraft deines Atems tragen lassen kannst - dorthin, wo Weichheit entsteht und das Nervensystem zur Ruhe findet. Mit jedem verbundenen Atemzug darfst du loslassen, was schwer geworden ist, und dich von innen heraus nähren. Der Atem ist immer im Hier und Jetzt – als unmittelbare Verbindung zu dir selbst.

PROGRAMM

Ankunftstag

15.00–18.30 Uhr	Eintreffen + Zimmerbezug
19.00 Uhr	Abendessen / Einführung

Tagesstruktur

7.30–8.00 Uhr	Meditation (optional)
08.00 Uhr	Frühstück
10.00–12.30 Uhr	Feldenkrais in Motion
13.00 Uhr	Brunch
15.00–16.00 Uhr	Einzelbehandlungen
16.30–18.30 Uhr	Breathwork
19.00 Uhr	Abendessen

Abreisetag

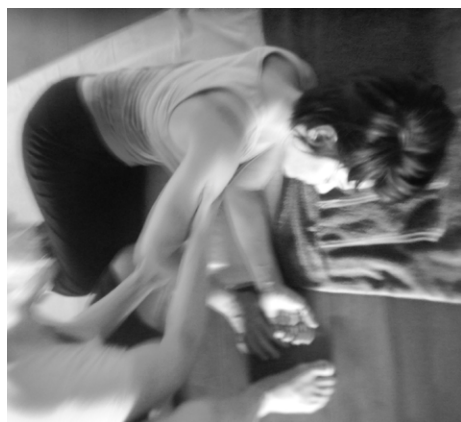
9.00 Uhr	Morgenpraxis
11.00 Uhr	Brunch
13.00 Uhr	Abreise

CONSCIOUS CONNECTED BREATHWORK – BEWUSSTES ATMEN

Durch subtile und spielerische Übungen schaffen wir ein Bewusstsein und Gefühl für unsere Atemräume, horchen in sie hinein und bewegen uns mit ihnen. In einem zweiten Teil praktizieren wir die bewusste verbundene Atmung: Conscious Connected Breathwork ist eine kraftvolle Atemtechnik, die im Liegen zu Musik praktiziert wird. Indem du den Atem kontinuierlich durch alle Atemräume fließen lässt, verändert sich die Körperchemie und du aktivierst deine Selbstheilungskräfte.

Der verbundene Atem unterstützt dich dabei, tief mit dir selbst in Kontakt zu kommen, das Nervensystem zu regulieren und gespeicherte Spannungen im Körper zu lösen.

Die Arbeit bietet einen geschützten Raum, in dem du dich sicher und achtsam auf deine persönliche Atemreise einlassen kannst. Jede Session wird begleitet durch klare Anleitung, musikalische Untermalung, Präsenz und Raum für Integration.



FELDENKRAIS IN MOTION

Unterschiede spüren. Bewegung erfahren. Neues entdecken.

In einem kreativen und prozessorientierten Forschen laden fein geführte Sequenzen dazu ein, Unterschiede wahrzunehmen, gewohnte Muster zu hinterfragen und neue Qualitäten zu entdecken.

Die Arbeit wird verbal angeleitet und findet im Stehen und überwiegend im Liegen statt. Nicht Leistung steht im Vordergrund, sondern Neugier: das Lauschen auf subtile Impulse des Körpers und das Erforschen dessen, was aus ihnen entstehen kann.

Die Praxis lädt zu einer persönlichen Reise in die eigene körperliche Ausdruckswelt ein – getragen von Langsamkeit, Aufmerksamkeit und feiner Wahrnehmung. Dabei entsteht ein lebendiger Dialog zwischen inneren Bewegungsimpulsen, körperlichem Ausdruck und emotionaler Resonanz. So kann Bewegung zu Kommunikation werden: zu einem spielerischen Erkunden dessen, was Moshé Feldenkrais selbst mit einem Tanz verglich.



CRATOULE – LES MUSARTS

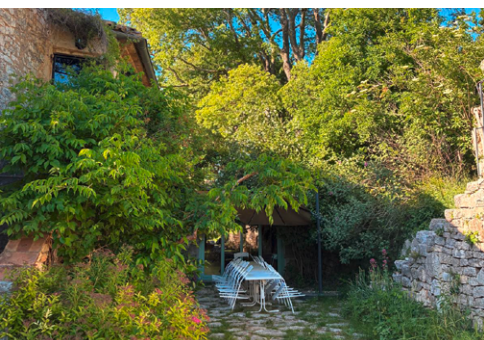
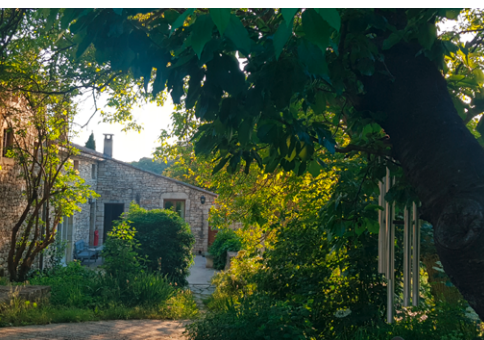
Cratoule ist eine Insel der Gelassenheit, umgeben von Eichen- und Olivenbäumen. Das Anwesen eignet sich hervorragend für musikalisches und kreatives Bewegungsschaffen und zum Ausruhen in Form von Retreats. Zu genießen ist die Anlage mit wunderschöner Gartenarchitektur, einem kleinen erfrischenden Gartenpool, Terrassen zum Rückzug, sowie die verwunschene Umgebung, die ins Dorf Issirac führt. Es gibt genug Zeit für Spaziergänge, Ruhe und persönliche Praxis.

RETREAT

Die Woche lädt dazu ein, sich Zeit zu nehmen:

Zeit für eine tägliche Morgenpraxis, eine Einzelbehandlung (Feldenkrais oder Atemarbeit) und für wohltuende Atem-Sessions. Es ist ein Weg in Kontakt zu treten – mit sich selbst, mit anderen, und mit den feinen Schichten der eigenen Wahrnehmung und Lebendigkeit.

Das Retreat bietet die Möglichkeit, ausserhalb des gewohnten Rahmens in eine intensive Praxis einzutauchen und sich zugleich eine persönliche Auszeit zu gönnen. In einem kreativen und prozessorientierten Rahmen erkunden wir neue Räume und Verbindungen zwischen Körper, Ausdruck und Atmung.



PRAKTISCHE INFORMATIONEN

- mit dem Auto in 3,5 Stunden von Genf aus erreichbar
- Bahnverbindung nach Bollène-la-Croisière
- Transport Service an Ort verfügbar 20 Euro
- Yogamatten auf Wunsch zur Verfügung
- Aussenpool mit Liegestühlen und Entspannungsbereich
- mehrere überdachte, sonnige oder schattige Aussenterrassen
- 8 Einzelzimmer, 9 Doppelzimmer, 2 Dreibettzimmer
- private Badezimmer oder Gemeinschaftsbäder / WCs
- Internet im Haus

MITNEHMEN

- warme und leichte Trainingsbekleidung
- wenn möglich gute (Yoga-)Matte

KONDITIONEN

Ab 8 Personen findet das Retreat statt. Bis zu 15 Personen.
Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Kurskosten inklusive einer Einzelbehandlung: CHF 600.–

6 Nächte im Doppelzimmer & Mahlzeiten: Euro 750.–

6 Nächte im Einzelzimmer & Mahlzeiten: Euro 850.–

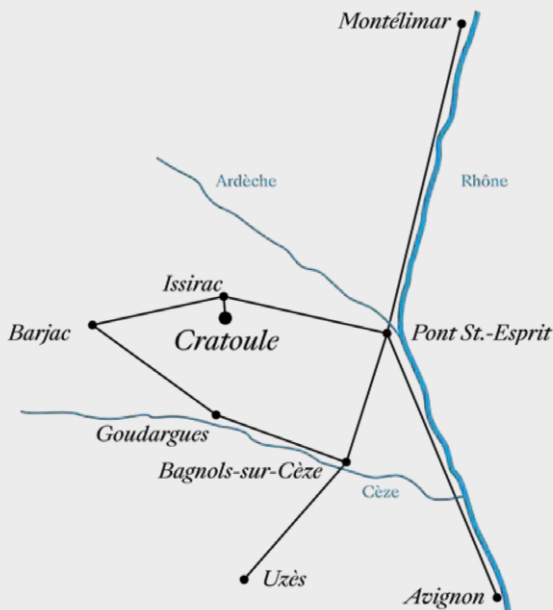
Der Betrag für Unterkunft & Mahlzeiten wird direkt vor Ort
in EURO bezahlt.

Die Kurskosten werden im Voraus in CHF einbezahlt.

FRAGEN & ANMELDUNG

Anna Röthlisberger, +41 79 507 13 43

aroethlisberger@sunrise.ch



Domaine Les Musarts
1876, Chemin de Cratoule
FR-30760 Issirac

lesmusarts-cratoule.fr