

CUORE DEL SOLE RETREATS

Frühlings Retreat im Valle Cannobina

YOGA / BREATHWORK / SHIATSU / WANDERN



6.-9. JUNI 2025 / 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 45-minütige Shiatsu Behandlung für jede/n Teilnehmer*in.

Du wirst inspiriert und gestärkt nach Hause zurückkehren!

KURSLEITUNG

Karin Bigler ist Naturheilpraktikerin TCM und Shiatsu. www.karinbigler.ch

Chris Leuenberger ist Tänzer, Choreograf, Yogalehrer und Atem Coach. 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.

2025 steht im Zeichen der Holz-Schlange. Die Schlange gilt in China als Symbol der Weisheit und des Glücks. Während 2024 das Holz-Drachen-Jahr von einer starken Yang Energie geprägt war, lädt uns das Jahr der Holz Schlange dazu ein, alles etwas ruhiger anzugehen. Mit der Yin Energie der Leber haben wir die Chance zu reifen und an Herausforderungen zu wachsen.

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 oder 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 (optional)
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 45 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 14 und 16 Uhr.

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 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

Frühbucher-Bonus: 490.- CHF (bis 31. Dezember 2024)

Ab 1. Januar 2025: 550.- CHF

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

Die Unterkunft wird separat bezahlt.

UNTERKUNFT

Wir haben verschiedene Möglichkeiten der Unterbringung.

- Unterkunft im Haupthaus
- Unterbringung in Häusern von Nachbar*innen im Dorf

Die Kosten belaufen sich auf 25 Euro für ein Doppelzimmer und 40 Euro für ein Einzelzimmer pro Person und Nacht. Siehe separates Infoblatt.

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Wenn Du bereits für das Retreat bezahlt hast und es stornieren musst:

Wenn Du uns bis zum **28. April** Bescheid gibst, zahlen wir Dir **100%** des einbezahlten Betrags zurück.

Bei Stornierungen bis zu **einer Woche** vor dem Retreat, erstatten wir **50%** der Retreat Gebühr.

Bei Absage ab **3 Tagen** vor Retreat-Beginn können wir die Gebühr leider nicht zurückerstatten.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN

christoph.leuenberger@gmail.com