



les Musarts

FELDENKRAIS & BREATHWORK

ATEM & BEWEGUNG
IN VERBINDUNG

So, 26. Juli – Sa, 1. August
Ardèche – Frankreich

RETREAT 2026



FELDENKRAIS & CONSCIOUS CONNECTED BREATHWORK ATEM IN VERBINDUNG MIT BEWEGUNG

In diesem Workshop/Retreat verbinden wir Conscious Connected Breathwork mit der Feldenkrais-Methode zu einer ganzheitlichen Erfahrung für Körper und Nervensystem. Durch bewusstes Atmen und achtsame, sanfte Bewegungen verfeinern wir die Selbstwahrnehmung, lösen Spannungen und unterstützen natürliche Regulationsprozesse. Die Kombination aus Atem und Feldenkrais ermöglicht es, tiefer im Körper anzukommen, Bewegungsmuster neu zu entdecken und mehr Leichtigkeit, Präsenz und innere Klarheit zu erfahren.

Das Retreat bietet Raum für Entschleunigung, Integration und nachhaltige Impulse für den Alltag. Ob mit oder ohne Vorkenntnisse – die Arbeit lädt dazu ein, die eigene Sensibilität zu verfeinern, innere Ruhe und Klarheit zu stärken und eine persönliche Praxis zu entwickeln, die in den Alltag hineinwirkt.

Durch achtsame und lustvolle Hingabe an das Erforschen von Bewegungswahrnehmung, Präsenz, Sensibilität und Atem entsteht ein Raum für tiefe Transformation und Lebendigkeit.

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

	Eintreffen + Zimmerbezug
17.00–18.30 Uhr	Einführung
19.00 Uhr	gemeinsames Abendessen
7.00 Uhr	Meditation (optional)
8.00 Uhr	leichtes Frühstück
9.30–12.30 Uhr	Feldenkrais in Motion & Breathwork
13.00–14.00 Uhr	Brunch
15.00–16.00 Uhr	Einzelbehandlung zur Integration
19.00 Uhr	Abendessen

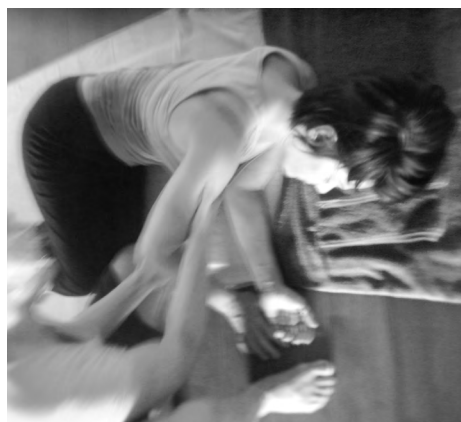
Samstag Practice um 9.00 Uhr / Brunch ab 11.00 Uhr

Abreise ab 13.00 Uhr

CONSCIOUS CONNECTED BREATHWORK – BEWUSSTES ATMEN

Conscious Connected Breathwork ist eine kraftvolle Atemtechnik, die dich dabei unterstützt, tief mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Die bewusste verbundene Atmung wird im Liegen zu Musik praktiziert. Indem du den Atem kontinuierlich durch alle Atemräume fließen lässt, verändert sich die Körperchemie und du aktivierst deine Selbstheilungskräfte. Der Atem wird zu einem Werkzeug für Selbstwahrnehmung, emotionale Klärung und innere Balance.

In diesem Retreat lernst du, deinen Atem gezielt einzusetzen, um Stress abzubauen, das Nervensystem zu regulieren und gespeicherte Spannungen im Körper zu lösen. Der verbundene Atem kann dabei helfen, emotionale Blockaden zu erkennen und sanft zu transformieren sowie den Zugang zu innerer Ruhe, Klarheit und Lebendigkeit zu vertiefen. 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 VERKÖRPERN

Feldenkrais in Motion ist ein lebendiger, forschender Bewegungsraum, in dem innere, bewegte Prozesse in bewusste Bewegung übergehen dürfen. Die Praxis lädt ein zu einer persönlichen Reise in die eigene körperliche Ausdruckswelt – getragen von Bewegung, Stille und leichten tänzerischen Impulsen. Im Zentrum steht das individuelle Bewegungspotenzial jedes Menschen. Durch achtsame Anleitung entsteht ein feiner Dialog zwischen innerer Wahrnehmung, Ausdruckskraft und emotionaler Resonanz. Bewegung wird zu Kommunikation – ein spielerisches Erkunden dessen, was Moshe Feldenkrais selbst mit Tanz verglich.

In einem kreativen, prozessorientierten Erkunden laden fein geführte Bewegungssequenzen dazu ein, Unterschiede zu spüren, Gewohnheiten zu hinterfragen und neue Bewegungsqualitäten zu entdecken. Die Arbeit findet im Stehen und meist im Liegen statt. Dabei steht nicht Leistung im Vordergrund, sondern Neugier – das Lauschen auf subtile Impulse des Körpers.



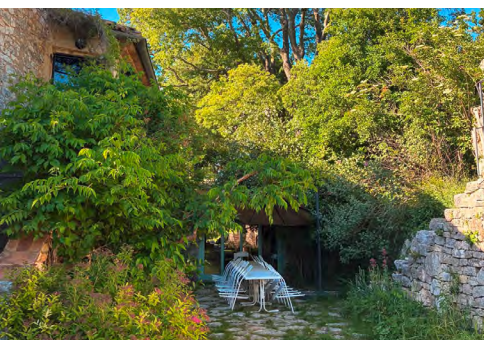
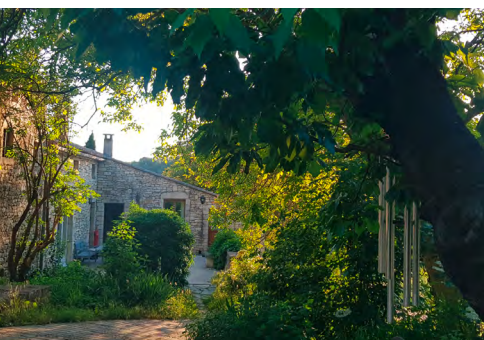
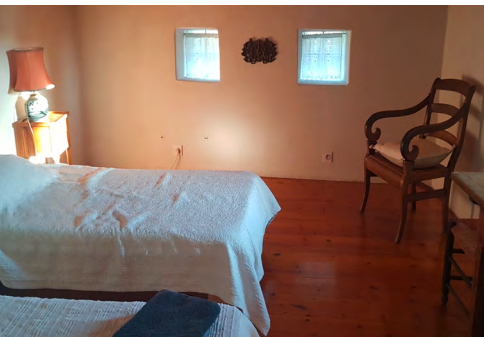
CRATOULE – LES MUSARTS

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 dreistündige Morgenpraxis, eine Einzelbehandlung (Feldenkrais – Integration) und für eine persönliche Reise in die eigene körperliche Wahrnehmung.

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.–

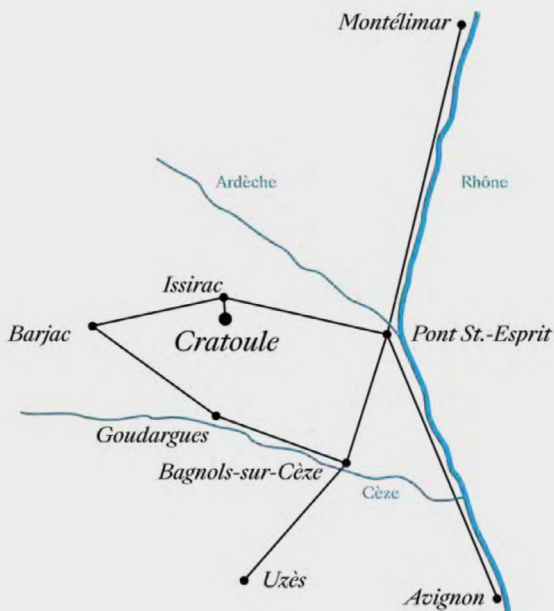
Der Betrag für Unterkunft & Mahlzeiten wird direkt vor Ort
in EURO bezahlt.

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