

CUORE DEL SOLE RETREATS

# Herbst Retreat im Valle Cannobina

YOGA / BREATHWORK / TUINA MASSAGE / WANDERN



**25. - 28. SEPTEMBER**

CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

## KURZBESCHRIEB

Karin und Chris laden Dich zu ihrem Herbst 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 farbigen Wäldern schwebendes Yoga Deck mit einer traumhaften Aussicht auf das naturbelassene Tal und die umliegenden Hügel und Berge.

Unser Herbst Retreat steht ganz im Zeichen der Atmung und der Lungen Energie. In dieser Zeit des Wandels und des Loslassens, möchten wir mit Euch in der Natur sein und uns mit der Wandlungsphase des Metall Elements auseinandersetzen. Mit angeleiteter Atemarbeit entdecken und regen wir unser Lungen Qi an.

Im morgendlichen Vinyasa Yoga verbinden wir bewusst die Bewegung mit der Atmung. Während den ruhigeren Meridiandehnungen und Yin-Sequenzen am Nachmittag richten wir den Blick nach innen und bringen Lungen- und Dickdarm-Energie in den Fluss.

Im Retreat inbegriffen ist eine 45-minütige Tuina 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](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 METALL ELEMENT

Im Herbst beginnt eine Zeit des Rückgangs und abnehmender Aktivität. Wir freuen uns an der Fülle der geernteten Früchte. Es ist aber auch die Zeit des Zerfalls: Pflanzen verwelken, Blätter fallen. Die Natur nimmt ihre Energien zurück. Zeit zu bewahren, was Wert hat und loszulassen, was zu viel ist.

Wenn sich das Qi im Herbst nach innen zurückzieht, ist es an der Zeit loszulassen. Um diese Zeit halten die Nächte Einzug, die Tage werden kürzer und die Temperaturen kühler.

Der Herbst ist der Beginn der Yin-Zeit und wird deshalb als „kleines Yin“ bezeichnet.

Viele Menschen empfinden in der herbstlichen Jahreszeit Melancholie und den Bedarf nach Rückzug.

Das Yang-Qi des Sommers wechselt zum Yin- Qi des Herbstes und wir dürfen unseren Blick wieder vermehrt nach innen richten.

In dieser Zeit des Wandels und des Loslassens möchten wir mit euch in der Natur sein und uns mit der Wandlungsphase des Metalls auseinandersetzen.

Dem Metall werden nach chinesischer Medizin die Lungen und Dickdarm Energie zugeordnet. Die Lunge (Yin Organ) nimmt Atemluft auf, während der Dickdarm (Yang Organ) Flüssigkeit resorbiert und die Ausscheidung übernimmt.

Unser Herbstretreat steht ganz im Zeichen der Atmung und der Lungen Energie. Während diesen Tagen ist es uns wichtig unser Lungen Qi mit angeleiteter Atemarbeit zu entdecken und anzuregen.

Im morgendlichen Vinyasa Yoga verbinden wir bewusst die Bewegung mit der Atmung. Mit Meridiandehnungen bringen wir Lungen und Dickdarm Energie in den Fluss und schaffen den Bezug zur Verdauung und Ausscheidung. Die täglichen Wanderungen im herbstlichen Valle Cannobina beeinflussen unsere Lungenenergie und unterstützen das Immunsystem.

Während diesen Tagen ist es uns wichtig unsere Körper nicht zu überfordern.

Eine individuelle Tuina-Behandlung bringt dich nach der Aktivität in die tiefe Entspannung.

Wir achten auf eine angepasste saisonale Ernährung und gestalten unseren Menuplan mit dem pikanten/ scharfen Geschmack, welcher dem Metallelement zugeordnet ist, sowie Nahrungsmittel die speziell das Lungen Qi stärken. Wärmende Suppen und ausgesuchte Kräutertees stehen täglich zur Auswahl.

Wir freuen uns auf dieses gemeinsame Herbst-Erlebnis mit dir im Valle Cannobina.

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 in der Weite 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 Tuina Behandlung verwöhnen lassen.

Am späteren Nachmittag fokussieren wir uns durch sanfte Meridianstretches und länger gehaltene Yin-Yoga Asanas auf die Lungen- und Dickdarm-Energie. So lernen wir die Yin und Yang Prinzipien des Metallelements 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

8:00 - 9:30 Uhr	Morgenyoga, Breathwork, Meditation
9:45 - 10:30 Uhr	Frühstück
11 - 13:00 Uhr	Wanderung (optional)
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen
14:30 - 16:00 Uhr	Ruhepause / individuelle Tuina Behandlungen
16 - 17:30 Uhr	Nachmittags Practice - Yin Yoga & Breathwork
18 - 18:45 Uhr	Individuelle Tuina Behandlungen
19 Uhr	Abendessen

## MAHLZEITEN

Es ist uns ein Anliegen, Dich im Retreat mit saisonaler und regionaler Kost, viel Gemüse und Früchten aus der Umgebung und dem Garten zu verpflegen. Alle Mahlzeiten sind vegetarisch oder vegan und werden frisch zubereitet.

## WAS IST INBEGRIFFEN?

- 3 x 90 Minuten Morgen Yoga (Vinyasa Flow, Breathwork, Meditation)
- 1 x 60 Minuten Meridian Stretches und Einführung Metallelement (Donnerstag Nachmittag)
- 1 x 90 Minuten Atemreise: Conscious Connected Breath (Freitag Nachmittag)
- 1 x 90 Minuten Yin Yoga (Samstag Nachmittag)
- 1 x 45 Minuten Tuina 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 Donnerstag früher Nachmittag geplant. Ankunft zwischen 14 und 16 Uhr.

Die Abreise ist am Sonntag 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 30. April 2025)

Ab 1. Mai 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 **24. August** 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](mailto:christoph.leuenberger@gmail.com)