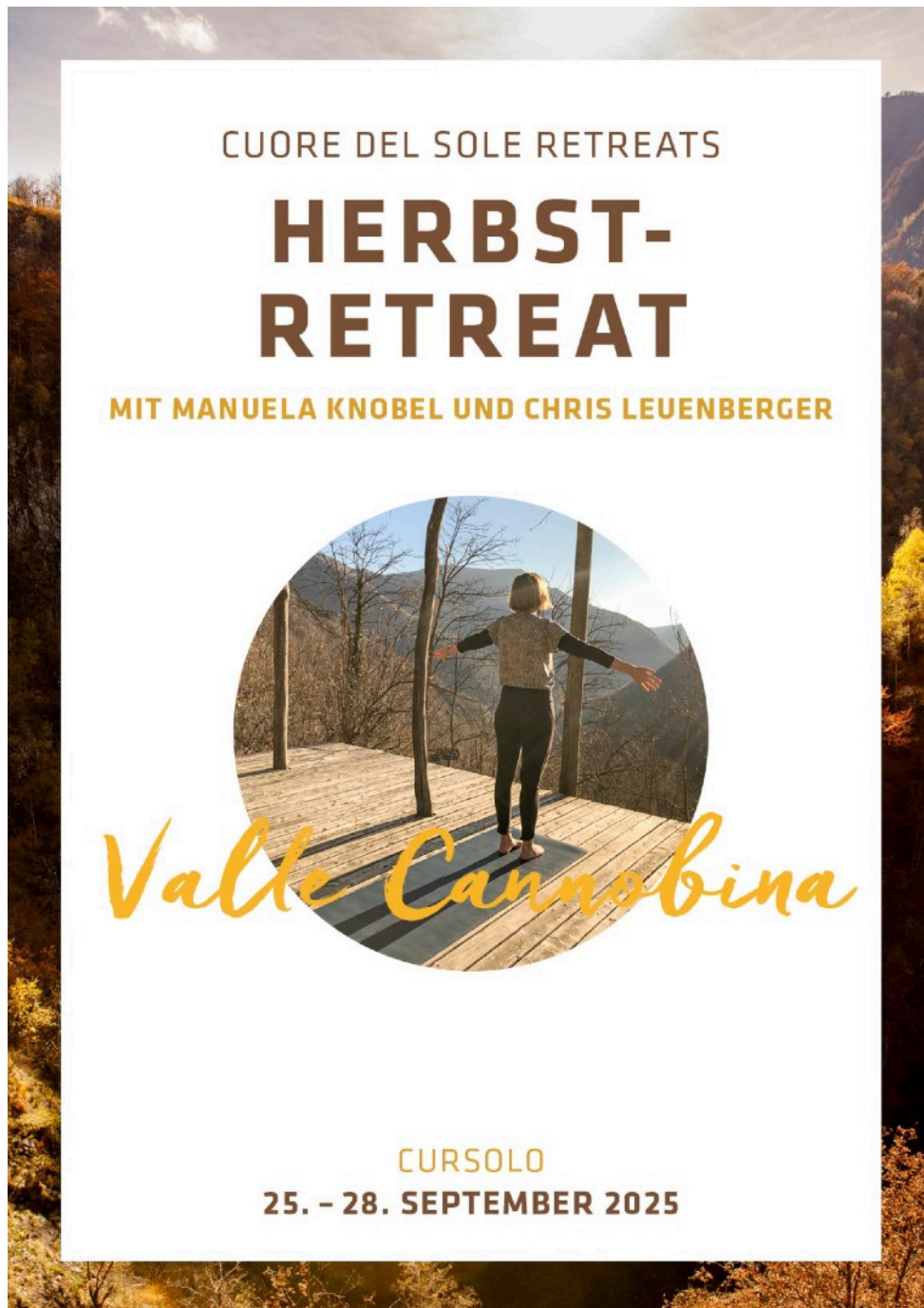


CUORE DEL SOLE RETREATS

Herbst Retreat im Valle Cannobina

YOGA / BREATHWORK / WANDERN



CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

KURZBESCHRIEB

Manuela 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, möchten wir mit Euch in der Natur sein und durch angeleitete Atemarbeit die Lunge und Atemmuskulatur stärken.

Im morgendlichen Vinyasa- und Kundalini Yoga verbinden wir bewusst die Bewegung mit der Atmung. Während den ruhigeren Yin-Sequenzen und den Conscious Connected Breathwork Sessions am Nachmittag richten wir den Blick nach innen und schaffen Raum durch Loslassen und Hinhören.

Die Kombination von Atemarbeit, Yoga und Wandern in der wunderschönen Natur des Valle Cannobina entgiftet Körper und Geist, reguliert das Nervensystem und bereitet uns auf den Herbst vor.

Du wirst inspiriert und gestärkt nach Hause zurückkehren!

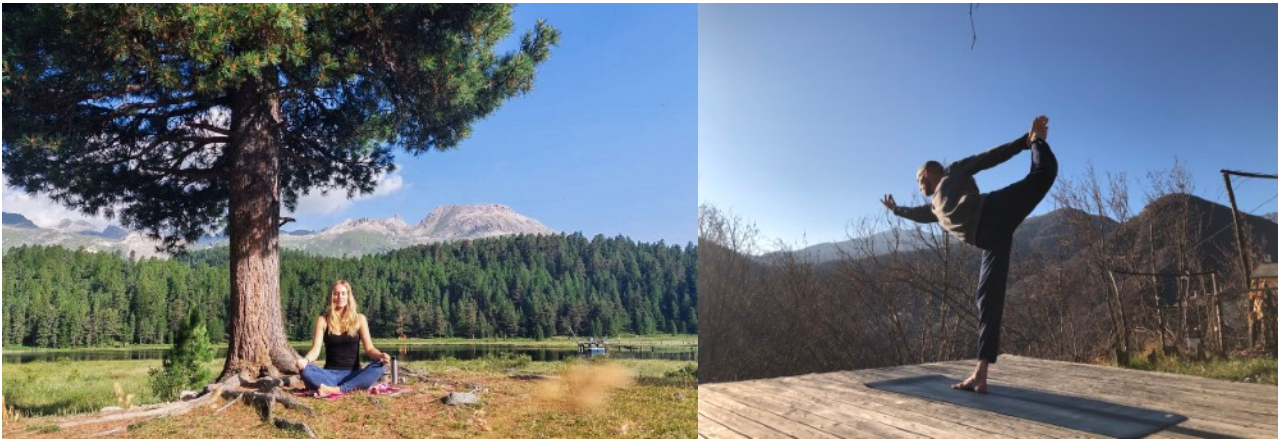
KURSLEITUNG

Manuela Knobel ist Homöopathin, Kundalini Yogalehrerin, systemische Hypnotherapeutin und Breathwork Facilitator. www.manuelaknobel.com

Chris Leuenberger ist Tanzschaffender, Yogalehrer und Atem Coach. www.chrisleuenberger.com



PRAKTIKEN



Am Morgen kommen wir mit einem erst sanften, sich langsam in der Dynamik steigernden Vinyasa oder Kundalini 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 unser Kreislauf während einer gemächlichen Wanderung hoch auf den Monte Vecchio oder zur Alpe Daila im angrenzenden Nationalpark Val Grande weiter angeregt.

Am späteren Nachmittag widmen wir uns durch sanfte Meridianstretches und länger gehaltene Yin-Yoga Asanas der Kunst des Loslassens. 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 unsere 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 - 10:45 Uhr	Frühstück
11:30 - 15:00 Uhr	Wanderung mit Zmittag aus dem Rucksack
16 - 17:30 Uhr	Nachmittags Practice - Yin Yoga / Breathwork
19 Uhr	Abendessen
20:30 Uhr	Mantra Singen am Feuer

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, Kundalini, Breathwork, Meditation)
- 1 x 60 und 1 x 90 Minuten Conscious Connected Breathwork
- 1 x 90 Minuten Yin Yoga
- 3 gemeinsame Wanderungen
- 3 x Frühstück, Mittagessen und Abendessen - vegetarisch und vegan (2x nehmen wir das Mittagessen im Rucksack mit)
- 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 13 und 15 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 Vigizzo 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

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