

CUORE DEL SOLE RETREATS

Neujahrs-Retreat im Valle Cannobina

YOGA / BREATHWORK / MEDITATION / WANDERN



9. - 11. JANUAR 2026

CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

KURZBESCHRIEB

Starte das neue Jahr bewusst und in Stille – eingebettet in die ursprüngliche Landschaft des Valle Cannobina. Hoch über dem ruhenden, tief eingeschnittenen Tal, überwachsen von Birken- und Buchenwäldern, findest du Raum für Rückzug, Regeneration und Neubeginn.

In einer kleinen Gruppe tauchen wir gemeinsam in die tägliche Yoga-Praxis, kraftvolle Atemarbeit und stille Meditation ein. Sanfte Wanderungen durch die winterliche Tallandschaft laden ein, in Bewegung zu kommen, die Gedanken ziehen zu lassen und dich mit der Natur zu verbinden. Wir nähren Körper und Geist, lassen Altes los und öffnen uns für das, was entstehen will.

Was dich erwartet:

- Yoga (sanft-dynamisch, für alle Levels)
- Breathwork (verbundener Atem, integrativ)
- Geführte und stille Meditationen
- Zeit in der Natur, Stille, Journaling
- Vegetarisch-regionale Verpflegung
- Unterkunft in einem einfachen Haus in Cursolo, dem obersten Dorf des Tals.

Für dich, wenn du...

- ...das neue Jahr klar, zentriert und mit innerer Ausrichtung beginnen möchtest.
- ...dir eine Pause vom Alltag schenken willst – getragen von Natur und Stille.
- ...die heilsame Verbindung von Bewegung, Atmung und Natur erleben willst.

KURSLEITUNG

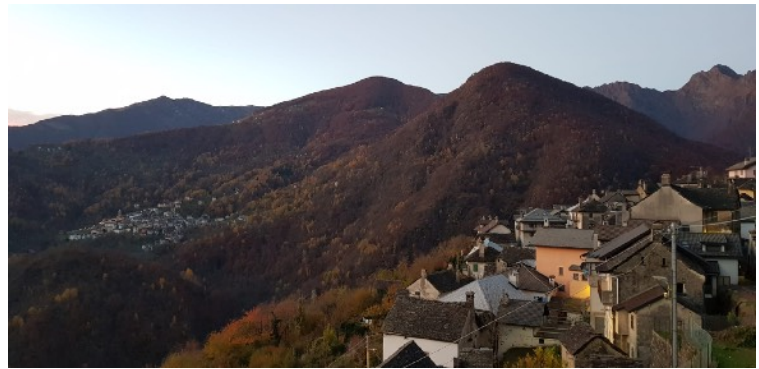


Chris Leuenberger ist Atemcoach, Tanzschaffender und Yogalehrer.

Er lebt in Bern und Cursolo. Seit 2008 arbeitet er als Performer und Choreograf in der freien Szene. Neben seinen künstlerischen Projekten hat er in Yogastudios in Bern unterrichtet und Retreats in Italien, Spanien und der Schweiz geleitet.

Gegenwärtig bietet er verschiedene Breathwork Formate für Gruppen und 1:1-Sitzungen (live und online) an. Ausserdem veranstaltet er Retreats und Residenzen für künstlerische und somatische Recherchen in der Natur. www.chrisleuenberger.com

PRAKTIKEN



Vinyasa Yoga

Fließende Bewegungen, getragen vom Atem – im Vinyasa Yoga verbinden wir bewusste Körperpraxis mit achtsamer Präsenz. Die morgendliche Yogapraxis ist eine Einladung, in den eigenen Rhythmus zu finden, Spannungen zu lösen und neue Lebenskraft zu entfalten.

Pranayama

Lerne, mit gezielten Atemtechniken dein Nervensystem zu regulieren, Energie zu aktivieren und innere Klarheit zu schaffen. Pranayama öffnet den Zugang zu feiner Wahrnehmung und innerer Ruhe – eine wunderbare Vorbereitung für Meditation und Breathwork.

Meditation

In Stille finden wir Verbindung. Geführte und stille Meditationen unterstützen dich, deinen Geist zu zentrieren, Gedanken zu beobachten und Präsenz zu kultivieren. So entsteht Raum für Bewusstsein, Selbstakzeptanz und tiefe Entspannung.

Conscious Connected Breathwork

Eine transformative Atemreise, die dich einlädt, alte Spannungen loszulassen, emotionale Blockaden zu lösen und tiefe Einsichten zu erfahren. Durch den bewussten, verbundenen Atem öffnet sich ein Raum für Heilung, Lebendigkeit und innere Freiheit.

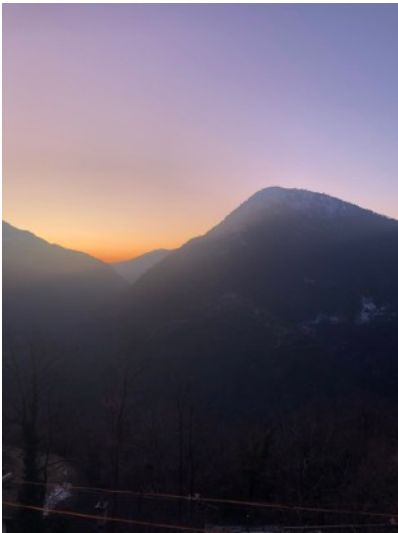
Achtsames Wandern in der Natur

In Stille und Achtsamkeit begeben wir uns auf sanfte Wanderungen und erleben die meditative Kraft des Gehens. Jeder Schritt wird zu einer Begegnung mit dem Moment – das Rauschen der Bäume, der Duft der Erde, der Rhythmus des Atems. Gehmeditation vertieft die Verbindung zur Natur und schenkt Leichtigkeit, Klarheit und Dankbarkeit für das einfache Dasein.

Abendkreise & Mondlicht-Meditation

Wenn die Dämmerung hereinbricht, versammeln wir uns in warmer Atmosphäre bei Kachelofen und Tee zu besinnlichen Abendkreisen – einer Zeit für Tagebucheinträge, Lesen und Austausch. Jeder Abend endet mit einer Mondlicht-Meditation: einer sanft angeleiteten Meditation vor dem Schlafengehen. In Stille und mit langsamen Atemzügen lassen wir die Erlebnisse des Tages auf

uns wirken und zur Ruhe kommen. Die Übung fördert tiefe Entspannung und friedliche Ruhe – eine Zeit, um nach innen zu lauschen, auf das Flüstern des Herzens und die Stille der Berge, die unter den Sternen schlafen.



TAGES-STRUKTUR

FREITAG

16 - 18 Uhr	Ankommen, Zimmer beziehen
18:30 Uhr	Abendessen
20:00 Uhr	Abendkreis: geführte Reflexion und Intention Setzen
21:00 Uhr	Mondlicht Meditation

SAMSTAG

8 - 9:15 Uhr	Yoga, Pranayama, Meditation
9:30 - 10:30 Uhr	Frühstück
11 - 13:00 Uhr	achtsame Wanderung / Gehmeditation
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen
16 - 17:30 Uhr	Conscious Connected Breathwork
19 Uhr	Abendessen
21:00 Uhr	Mondlicht Meditation

SONNTAG

8 - 9:15 Uhr	Yoga, Pranayama, Meditation
9:30 - 10:30 Uhr	Frühstück
11 - 13:00 Uhr	achtsame Wanderung / Gehmeditation
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen

Im Sinne eines Digital Detox bist du dazu eingeladen, von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag auf soziale Medien und Online-Kommunikation zu verzichten.

WAS IST INBEGRIFFEN?

- 2 x 75 Minuten Morgen Yoga (Vinyasa Flow, Pranayama, Meditation)
- 1 x 90 Minuten Atemreise: Conscious Connected Breath
- 2 gemeinsame Wanderungen in Stille
- 2 Mondlicht Meditationen vor dem Schlafengehen
- 2 x Frühstück, Mittagessen und Abendessen - vegetarisch und vegan
- Benutzung der Yogamatten und Hilfsmittel (Meditationskissen, Blöcke, Decken etc.)
- Shuttle Service zwischen Malesco Bahnhof und Cursolo

MAHLZEITEN

Alle Mahlzeiten werden liebevoll aus lokalen, saisonalen Zutaten zubereitet – einfache, bekömmliche Gerichte, die deinen Körper und deine Energie während des ganzen Retreats unterstützen. Kräutertees und gesunde Snacks stehen den ganzen Tag über zur Verfügung.

GRUPPENGROSSE

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen beschränkt.

SPRACHE

Die Kurssprache ist Deutsch und/oder Englisch je nach Zusammensetzung der Gruppe.

AN- UND ABREISETAG

Die Anreise ist am Freitag zwischen 16 und 18 Uhr.

Die Abreise ist am Sonntag nach dem Mittagessen gegen 15 Uhr.

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

390.- CHF

In der Retreat Gebühr inbegriffen sind alle Praktiken, alle Mahlzeiten sowie der Transport ab Malesco. Die Unterkunft wird separat bezahlt.

UNTERKUNFT

Wir haben Unterkunftsmöglichkeiten in verschiedenen Häusern im Dorf.

Die Optionen sind Einzel- oder Doppelzimmer mit gemeinsamen Badezimmern. Die Zimmer sind einfach und rustikal. Die Kosten betragen **25 Euro** für ein Doppelzimmer und **40 Euro** für ein Einzelzimmer pro Person und Nacht. Siehe separates Informationsblatt.

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Wenn Du bis zum 15. Dezember stornierst, erstatten wir Dir 100% des gezahlten Betrags.

Bei einer Stornierung bis zu einer Woche vor dem Retreat erstatten wir 50% der Teilnahmegebühr. Wenn Du weniger als 3 Tage vor dem Retreat stornierst, können wir leider nichts zurückerstatten.

FÜR WEITERE INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN

christoph.leuenberger@gmail.com