

CUORE DEL SOLE RETREATS

Frühlings-Retreat im Valle Cannobina

YOGA / BREATHWORK / WANDERN



6.- 9. MAI 2027 / AUFFAHRT
CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

DEIN RETREAT IM ÜBERBLICK

Das kleine Bergdorf Cursolo liegt hoch über dem Cannobina-Tal im Piemont, auf halber Strecke zwischen Locarno und Domodossola. Dich erwartet ein Yoga-Deck, das über grünen Wäldern zu schweben scheint, mit einer traumhaften Aussicht auf das ursprüngliche Tal und die umliegenden Hügel und Berge. Ein Ort, um durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Der Frühling lädt uns ein, aufzublühen, Neues entstehen zu lassen und die Lebendigkeit der Natur in uns selbst zu spüren.



Sanft in den Tag starten

Am Morgen finden wir mit einer sanften, sich allmählich steigenden Vinyasa-Yoga-Praxis in einen achtsamen Bewegungsfluss. Wir verbinden Atem und Bewegung, tanken frische Bergluft und lassen unseren Blick über das satte Grün der umliegenden Landschaft schweifen. Begleitet von wohltuenden Atemübungen und einer kurzen Meditation beginnen wir den Tag bewusst, lebendig und in Verbindung mit uns selbst.

Die Natur entdecken

Nach einem ausgiebigen Frühstück brechen wir zu einer gemütlichen Wanderung auf. Ob zum Monte Vecchio oder zur Alpe Daila im angrenzenden Nationalpark Val Grande – unterwegs genießen wir die Ruhe der Natur, die Schönheit der Landschaft und die Weite der Berge. Schritt für Schritt lassen wir den Alltag hinter uns und schöpfen neue Kraft aus der Umgebung.

Zeit für dich

Nach dem Mittagessen bleibt Raum zum Ausruhen, Nachspüren und Sein. Wir genießen die freie Zeit, lassen die Eindrücke des Tages auf uns wirken und schenken Körper und Geist eine wohltuende Pause.

Individuelle Rolfing-Behandlung

Wer sich etwas Besonderes gönnen möchte, kann sich am Nachmittag oder vor dem Abendessen bei einer individuell abgestimmten **Rolfing-Behandlung** von Chris begleiten und verwöhnen lassen. Rolfing ist eine manuelle Körperarbeit, die sich dem Zusammenspiel von Faszien, Haltung und Bewegung widmet. Mit gezielten, achtsamen Berührungen werden Spannungsmuster im Körper erkundet und die natürliche Bewegungsfreiheit unterstützt. Die Behandlung lädt dich ein, deinen Körper bewusster wahrzunehmen, neue Leichtigkeit zu entdecken und dich wieder mehr in deiner Mitte zu fühlen.

Eintauchen, loslassen und regenerieren

Am späteren Nachmittag lassen wir den Tag mit einer sanften, regenerierenden Praxis ausklingen. Länger gehaltene Dehnungen und entspannende Restorative-Yoga-Positionen helfen uns, Spannungen loszulassen und zur Ruhe zu kommen.

Beim Conscious Connected Breathwork laden wir dich ein, in einer entspannten Liegeposition und begleitet von Musik ganz bei dir selbst anzukommen. Durch den verbundenen, bewussten Atem entsteht Raum, um tiefer in deinen Körper zu spüren, Emotionen willkommen zu heißen und körperliche wie innere Spannungen sanft loszulassen. In einem achtsam gehaltenen Raum darfst du dich dem Atem hingeben und dich mit deiner inneren Weisheit verbinden. So können neue Klarheit, Leichtigkeit und ein Gefühl tiefer Verbundenheit mit dir selbst entstehen.

Auch kulinarisch steht der Frühling im Mittelpunkt: Silvia verwöhnt uns mit liebevoll zubereiteten Menüs, die sich an der Jahreszeit orientieren. Frisches Gemüse aus der Region, feine Wildkräuter und essbare Blüten, die den Gerichten eine besondere Note verleihen, machen jede Mahlzeit zu einem kleinen Fest für die Sinne.

Inmitten der wunderschönen Berglandschaft findest du Zeit für dich, für Bewegung und Stille, für genussvolle Momente und inspirierende Begegnungen.

Du wirst gestärkt, entspannt und mit frischer Frühlingsenergie nach Hause zurückkehren.

TAGESABLAUF

7:30 - 9:00 Uhr	Morgenyoga, Pranayama, Meditation
9:30 - 10:30 Uhr	Frühstück
11:00 - 13:00 Uhr	Wanderung
13:30 - 14:30 Uhr	Mittagessen
14:30 - 16:00 Uhr	Ruhepause*
16:00 - 17:30 Uhr	Nachmittags Practice - Restorative Yoga & Breathwork
17:30 - 19:30 Uhr	Ruhepause*
19:30 Uhr	Abendessen

* individuell buchbare Rolfing Behandlungen in den Ruhezeiten

WAS IST INBEGRIFFEN?

- 1 x 60 Minuten sanftes Yoga und Atmen zum Ankommen
- 3 x 90 Minuten Morgen Yoga (Vinyasa Flow, Pranayama, Meditation)
- 1 x 90 Minuten Atemreise: Conscious Connected Breathwork
- 1 x 75 Minuten Restorative Yoga
- 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

FRÜHLINGSFRISCHE AUF DEM TELLER

Mit viel Freude am Kochen und einer Leidenschaft für Wild- und Heilpflanzen verwöhnt dich Silvia im Retreat mit saisonalen, regionalen Gerichten. Frisches Gemüse, zarte Wildkräuter aus Wald und Garten und essbare Blüten bringen den Frühling auf deinen Teller – als bunter Salat, grüner Smoothie oder liebevoll zubereitete Mahlzeit. Silvia ist gelernte Bäckerin-Konditorin und seit 20 Jahren als Grafikerin und Fotografin tätig. Ihre Kreativität fließt auch in die Küche ein: Sie liebt es, neue Pflanzenaromen zu entdecken und mit euch zu teilen. Alle Mahlzeiten werden frisch zubereitet und sind vegetarisch oder vegan.

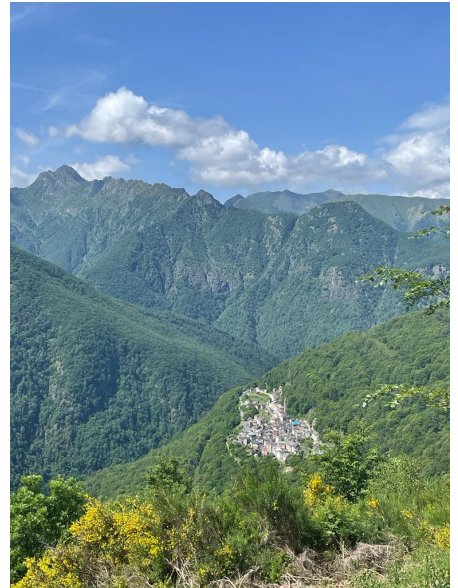


KURSLEITUNG



Chris ist Yogalehrer, Atemcoach, Tanzschaffender und angehender Rolfer. Er lebt in Bern und Cursolo. Seit 2008 arbeitet er als Tänzer 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



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

CHF 570.-

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

Die Unterkunft und die Roling-Sessions werden 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 6. April 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