CUORE DEL SOLE RETREATS

Spätsommer-Retreat im Valle Cannobina

# BREATHWORK & FELDENKRAIS

mit Anna Röthlisberger & Chris Leuenberger

10. - 12. SEPTEMBER 2027

CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

# KURZBESCHRIEB

Anna und Chris laden zu ihrem gemeinsamen Breathwork & Feldenkrais Retreat nach Cursolo ein. Das kleine Bergdorf Cursolo liegt hoch über dem Cannobina Tal, im Piemont, auf halber Strecke zwischen Locarno und Domodossola.

Auf einer über grünen Wäldern schwebenden Holzterrasse mit einer traumhaften Aussicht auf das naturbelassene Tal und die umliegenden Hügel und Berge, verbinden wir Breathwork & Feldenkrais zu einer ganzheitlichen Erfahrung - eingebettet in die einzigartige Landschaft und üppige Natur.

Durch bewusstes Atmen und achtsame, sanfte Bewegungen verfeinern wir die Selbstwahrnehmung, lösen Spannungen und unterstützen natürliche Regulationsprozesse.

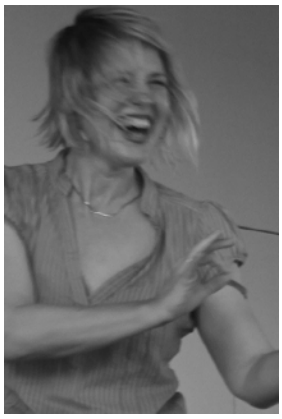
Die Kombination aus Atem und Feldenkrais ermöglicht es, tiefer im Körper anzukommen, Bewegungsmuster neu zu entdecken und mehr Leichtigkeit, Präsenz und innere Klarheit zu erfahren.

Das Retreat beinhaltet eine 60-minütige persönliche Einzelbehandlung in Feldenkrais oder Atemarbeit, in der wir auf deine Bedürfnisse und Themen eingehen können.

Für Menschen, die Einfachheit lieben, die Nähe zur Natur suchen und sich vom Zauber des Nachthimmels berühren lassen.

Du wirst gestärkt und inspiriert nach Hause zurückkehren.

## LEITUNGSTEAM



Anna Röthlisberger kommt aus dem Tanz und hat 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 ihre heutige Feldenkrais-Arbeit. Ihre Herangehensweise ist forschend und offen, getragen von einem tiefen Vertrauen in die Fähigkeit des Körpers, neue Wege zu finden.

Chris Leuenberger ist Breathwork Facilitator, 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 absolviert er eine Ausbildung zum Certified Rolfer und bietet 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
-

## WAS IST INBEGRIFFEN?

- 2 x Morgenpraxis: Atemarbeit & Feldenkrais in Motion
- 2 x sanfte Wanderung mit Wahrnehmungsübungen in der Natur
- 1 x Conscious Connected Breathwork / Bewusste Verbundene Atemarbeit
- 1 x Einzelbehandlung Feldenkrais oder Atemarbeit für alle Teilnehmenden
- 2 x Frühstück, 3 x Mittagessen und 2 x Abendessen - vegetarisch und vegan
- Benutzung der Yogamatten und Hilfsmittel (Meditationskissen, Decken etc.)
- Transport von Malesco Bahnhof nach Cursolo und zurück

## TAGESABLAUF

| | |
|---|---|
| 7:30 - 8:30 Uhr | Atemarbeit & Feldenkrais in Motion |
| 9:00 - 10:00 Uhr | Frühstück |
| 10:30 - 13:00 Uhr | sanfte Wanderung und Wahrnehmungsübungen in der Natur |
| 13:30 Uhr | Mittagessen |
| 16:30 - 18:00 Uhr | Conscious Connected Breathwork |
| 19:30 Uhr | Abendessen |

Nach der Mittagspause und vor dem Abendessen finden Einzelbehandlungen mit Chris und Anna statt.

# PRAKTIKEN

Am Morgen treffen wir uns auf der Naturterrasse, um den Sonnenaufgang über dem Berg zu begrüssen. Durch Atemarbeit und intuitives Bewegen wecken wir unseren Sinneskörper sanft.
Feldenkrais in Motion lädt uns zu einer persönlichen Reise in die eigene körperliche Ausdruckswelt ein – getragen von Bewegung, Stille und leichten tänzerischen Impulsen.

Nach einem ausgiebigen Frühstück besuchen wir auf einer sanften Wanderung besondere Kraftorte. Mittels einfacher Übungen lassen wir uns über die Sinneswahrnehmungen von der Natur berühren und kommen immer mehr in unserem Körper und in der Landschaft an.

Nach dem Mittagessen gönnen wir uns eine Ruhepause. In diesem Zeitfenster oder vor dem Abendessen darfst du dich von Anna oder Chris durch eine persönliche Behandlung verwöhnen lassen.

Durch die bewusst verbundene Atemarbeit am späteren Nachmittag treten wir in Kontakt mit dem Unterbewusstsein und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.
Conscious Connected Breathwork wird im Liegen zu Musik praktiziert und kann dabei helfen, tief sitzende Spannungen, Stress und alte Glaubenssätze zu lösen. Begleitet von der Stimme des Facilitators begibst du dich auf eine innere Atemreise, die mentale Klarheit, Ruhe und ein Gefühl der Verbundenheit fördert.

## MAHLZEITEN

Es ist uns ein Anliegen, dich im Retreat mit saisonaler und regionaler Kost, viel Gemüse und grünen Pflanzen aus dem Wald und Garten zu verpflegen. Wir freuen uns darauf, dich mit den Vorzügen von frischen Wildpflanzen als Zutaten von Salaten und Smoothies vertraut zu machen.
Alle Mahlzeiten sind vegetarisch oder vegan und werden frisch zubereitet.

## GRUPPENGRÖSSE

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt.

## SPRACHE

Die Kurssprache ist Deutsch.

## AN- UND ABREISETAG

Die Anreise ist am Freitag früher Nachmittag geplant. Ankunft zwischen 13 und 15Uhr.
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

430.- 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 11. Juli 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