

CUORE DEL SOLE RETREATS

Sensory Body Landscape

SOMMER RETREAT IM VALLE CANNOBINA

JIHAE KO & CHRIS LEUENBERGER



ATEMARBEIT

SOMATISCHE BEWEGUNG

NATUR

21. - 24. AUGUST 2025

CURSOLO, VALLE CANNOBINA, PIEMONTE

KURZBESCHRIEB

Jihae und Chris laden Dich zu ihrem Sommer Retreat SENSORY BODY LANDSCAPE in Cursolo ein. Das kleine Bergdorf Cursolo liegt hoch über dem Cannobina Tal im Piemont, auf halbem Weg zwischen Locarno und Domodossola.

Stell Dir ein Yogadeck vor, das über grünen Baumkronen schwebt und einen fantastischen Blick auf das Tal und die umliegenden Hügel und Berge bietet. Üppige, atemberaubende Landschaften, frische Bergbäche und Wasserfälle. Im Zeichen des Sommers verbinden wir uns mit der Fülle der Natur, mit unseren Sinnen und unserer kreativen Energie. Durch Atemarbeit, somatische Bewegung und Praktiken der Kontemplation tauchen wir in einen Zustand des achtsamen Forschens ein.

Was bewegt den Körper? Was lässt uns still und gegenwärtig werden? Was heilt uns?

Auf gemütlichen Spaziergängen durch schattige Kastanien-, Buchen- und Birkenwälder entdecken wir einzigartige Kraftorte, an denen wir uns darin üben, mit allen Sinnen zu lauschen. Verwurzelt in unserem Atem und unserem Sinneskörper, spüren wir nach innen und nach außen, um uns mit den Naturelementen zu bewegen und von ihnen bewegt zu werden.

Was geschieht, wenn wir uns von der Energie eines gurgelnden Gebirgsbachs bewegen lassen?

Oder wenn wir still unter hohen Bäumen stehen und ihrer Bewegung zum Licht nach oben folgen?

Lasst uns einen Tanz dem Wind widmen! Oder dem friedlichen Monte Riga, der Tag und Nacht über uns wacht.

Unsere Praxis beruht auf der energetischen Verbindung zwischen Mensch und Natur. Sie ist inspiriert von der ursprünglichen Bedeutung des Tanzes, in der es darum ging als Gemeinschaft zusammenzukommen und eine direkte Verbindung zur Natur herzustellen.

LEITUNGSTEAM



Jihae Ko ist zertifizierte Akupunkteurin, somatische Therapeutin und Künstlerin. Sie lebt und arbeitet in Amsterdam. Jihae hat einen vielfältigen Hintergrund in zeitgenössischem Tanz und Choreografie, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Energieheilung. Sie arbeitet interdisziplinär und nutzt den Körper als zentrales Element, um Kunst und Heilpraktiken zu verbinden. Ihre Spezialität ist die Verknüpfung von Sinneswahrnehmungen mit Energiearbeit. Sie ist Mitbegründerin des Medicine Body Studio, in dem sie Behandlungen und Workshops anbietet. www.medicine-body.com



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

SENSORY BODY LANDSCAPE

Seeing & being seen

Feeling & being felt

Hearing & being heard

Moving & being moved

Senses

As a doorway to come back to our own body

Where we belong, feel safe and trust

Energy body

Where we discover an open landscape

reflecting nature.

-Jihae Ko



PRAKTIKEN

Am Morgen treffen wir uns auf der Yogaterrasse, um dem Sonnenaufgang zu begegnen. Durch Atemarbeit und intuitives Bewegen wecken wir unseren Sinneskörper sanft. Nach einem ausgiebigen Frühstück machen wir uns bereit für den Tagesausflug und packen unser Mittagessen für unterwegs ein.



Auf kontemplativen Spaziergängen und Wanderungen tauchen wir in verschiedene Landschaften, Wälder und Gewässer ein. Wir halten regelmässig inne, um unsere Wahrnehmung zu sensibilisieren und uns der verschiedenen Kanäle bewusst zu werden, die unsere Erfahrung ausmachen: sensorische und kinästhetische Informationen, Gedanken und Gefühle.

Inspiziert von den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft, erforschen wir unser natürliches Bewegungspotential und die körpereigenen Heilkräfte. Der sensorische Körper dient als Medium, um mit den Elementen in Kontakt zu kommen und erlaubt über direktes Fühlen, Hören, Sehen, Riechen und Bewegen ein tiefes Verbundensein mit unserer Umgebung.

Um unsere Erfahrungen zu reflektieren, arbeiten wir mit somatischer Bewegung, Zeichnen, Schreiben und Introspektion. Wir bewegen uns allein, in der Gruppe und zu zweit. Dabei begegnen wir uns in unserem persönlichen aber auch in einem gemeinsamen, kollektiven Prozess. Zwischen den Übungen nehmen wir uns Zeit, um das Erlebte nachwirken zu lassen. Nach dem Mittagessen gönnen wir uns ein Nickerchen unter einem Baum oder am Wasserfall.

Am späteren Nachmittag treffen wir uns auf der Yogaterrasse, um mit dem Bewussten Verbundenen Atem energetische Blockaden zu lösen. Bewusstes Verbundenes Atmen ist eine wirkungsvolle Technik, die Dich dabei unterstützt, körperliche, emotionale und mentale Spannungen loszulassen und ein Gefühl der Verbundenheit mit Dir selbst und der Welt um Dich herum zu erfahren.

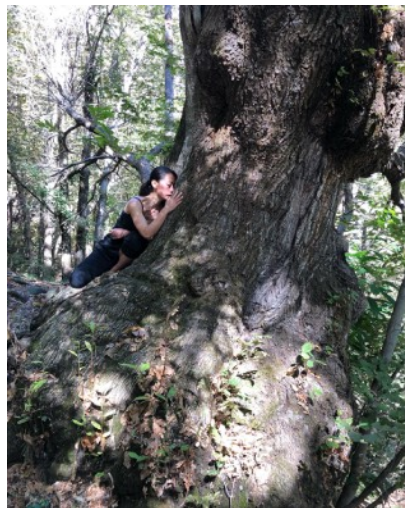


TAGESABLAUF

7:30 - 8:30 Uhr	Morning Practice - Atemarbeit, intuitives Bewegen
9:00 - 10:00 Uhr	Frühstück
10:30 - 16:00h	Tagesausflüge SENSORY BODY LANDSCAPE (an 1 - 2 Tagen mit Mittagessen aus dem Rucksack und Siesta in der Natur)
17:00 - 18:00h	Afternoon Practice - Bewusste Verbundene Atemarbeit
19h	Abendessen

WAS IST INBEGRIFFEN?

- 3 x Morning Practice - Atemarbeit & intuitives Bewegen
- Alle Sensory Body Landscape Praktiken
- 3 x Conscious Connected Breathwork / Bewusste Verbundene Atemarbeit
- 3 x Frühstück, Mittagessen und Abendessen - vegetarisch und vegan (gemeinsames Kochen)
- Benutzung der Yogamatten und Hilfsmittel (Meditationskissen, Decken etc.)
- Transport von Malesco Bahnhof nach Cursolo und zurück



MAHLZEITEN

Es ist uns ein Anliegen, Dich im Retreat mit saisonaler und regionaler Kost, viel Gemüse und Früchten zu verpflegen. Wir freuen uns darauf, Dich mit den Vorzügen von frischen Wildpflanzen als Zutaten von Salaten und Green Smoothies vertraut zu machen.

Alle Mahlzeiten sind vegetarisch oder vegan und werden frisch zubereitet.

An 1-2 Tagen nehmen wir für eine etwas längere Exkursion eine leichte Lunchbox im Rucksack mit uns.

GRUPPENGROSSE

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 Personen beschränkt.

SPRACHE

Die Retreat Sprache ist Englisch mit möglicher Übersetzung ins Deutsche.

AN- UND ABREISETAG

Die Anreise ist am Donnerstag früher Nachmittag geplant. Ankunft zwischen 13 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 Vigizzo aus Domodossola zu erreichen. Aus beiden Richtungen fährt man bis Malesco, wo es eine Abzweigung ins Valle Cannobina gibt. Mit dem Zug gelangt man bis Malesco, wo wir Euch mit dem Auto abholen können.

RETREAT GEBÜHR

Frühbucher-Bonus: 490.- CHF bis 15. Mai

Ab 16. Mai 550.- CHF

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

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 Unterkunft wird separat bezahlt. 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 14. 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