

## Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)

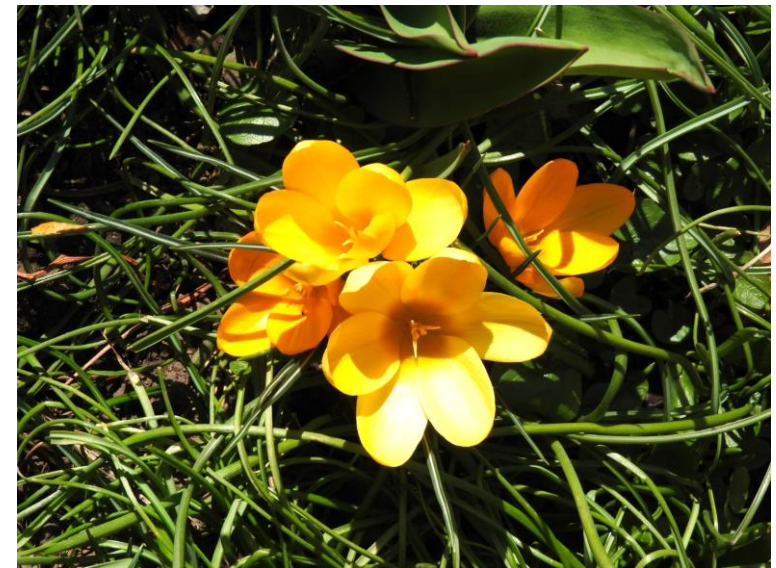
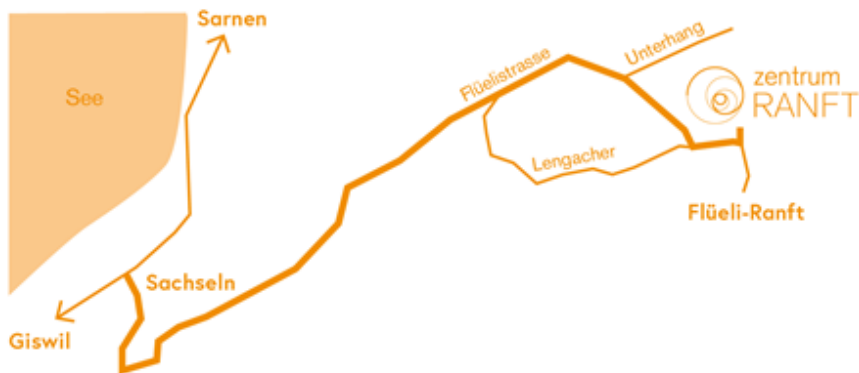
## Wo finden Sie uns?

### ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

### Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



01.-03. April 2022

## In Stille da sein - Kontemplation

Elisa-Maria Jodl

## Kursprogramm

### Freitag, 01. April 2022

- 18.30 Abendessen
- 20.00 Begrüssung, Hinführung und Kontemplation
- 21.15 Abendritual

### Samstag, 02. April 2022

- 07.00 „Den Tag begrüßen“, Tönen, Kontemplation, Rezitation
- 08.15 Frühstück
- 09.30 schnelles Gehen, Kontemplation, Vortrag, Kontemplation (gehen – sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 12.15 Mittagessen  
PAUSE
- 15.00 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 16.00 Körperübungen, Gebärdengebet, Tönen
- 17.15 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Schnelles Gehen im Raum  
Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen)
- 21.00 Abendritual

### Sonntag, 03. April 2022

- 07.00 „Den Tag begrüßen“, Tönen, Kontemplation, Rezitation
- 09.30 Dankesfeier mit Brot und Wein
- 10.45 Kontemplation (gehen – sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 11.45 Schlussritual
- 12.15 Mittagessen

## Kursleiterin



### Elisa-Maria Jodl

Jg. 1948, reformierte Pfarrerin, Ausbildung in Integrativer Soziotherapie, FPI. Weiterbildung in Körperprozessarbeit und Handauflegen. Spirituelle Begleitung in Kursen seit 1994  
Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation e.V., [www.wfdk.de](http://www.wfdk.de);  
Mitglied in der Kontemplationslinie Willigis Jäger, «Wolke des Nichtwissens»; assistierende Zenlehrerin von Dr. Jochen Niemuth

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Kontemplation geht auf wesentliche Lebensfragen weder intellektuell noch dogmatisch ein. Sie ist jahrhundertealte Praxis: Still sitzen, Hände ruhen im Schoss, alle Unruhe ziehen lassen.

*«Man muss den Dingen die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen, die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann; alles ist austragen...und dann gebären»*

Rainer Maria Rilke

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen. Sie werden ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen, durch Vortrag und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Dafür braucht es keine konfessionelle Voraussetzung. Die Sehnsucht danach und die Bereitschaft zum gemeinsamen Üben genügen. Die Kraft zur Durchführung wächst uns durch das gemeinsame Üben zu.

### Mitbringen

- bequeme, farbneutrale Kleidung,
- warme Socken, Wecker, Hausschuhe (Meditationskissen und -hocker sind vorhanden)

### Kurskosten

CHF 180 exkl. Kost und Logis

### Kursanmeldung

Anmeldefrist: **01. März 2022**

Anmeldung und Zimmerbuchung via [zentrumRANFT](http://zentrumRANFT),  
041 660 58 58, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)