

## Info



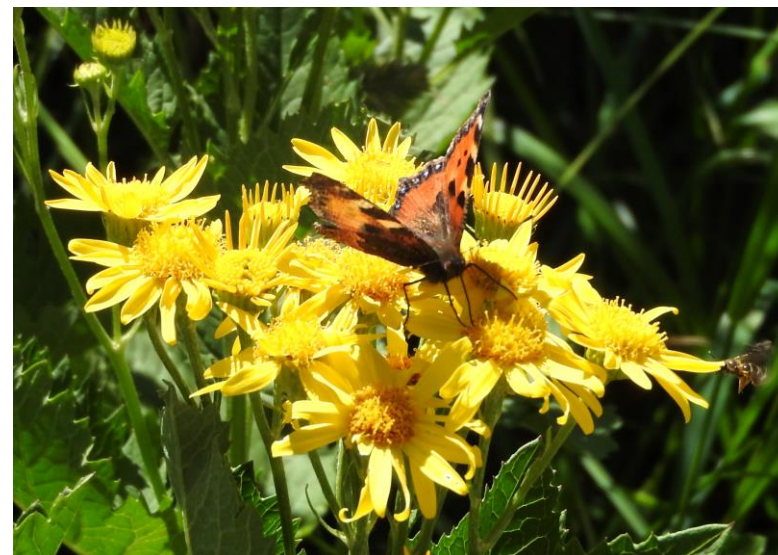
Das Zentrum RANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selber und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt. 50 Gäste können bei uns beherbergt werden, 120 Gäste können wir mit unserer leichten, vegetarischen Küche verwöhnen.

Ökologie und Nachhaltigkeit sind für uns nicht nur Stichworte. Die neue Pellet-Heizung beheizt die Häuser Seeblick und Bergblick, zudem das Foyer, eine Cafeteria, den 120 m<sup>2</sup> grossen Saal, einen Seminarraum und die Bibliothek. Wir bewirtschaften eine 14'000 m<sup>2</sup> umfassende Gartenanlage, die mit neuen Hecken und alten Obstbausorten eine hohe Biodiversität aufweist.

Das **Pflanzenlabyrinth** mit seinen hundert Blumen und Kräutern führt in den Mittelpunkt, dem Bruder-Klaus-Brunnen. Das Zentrum ist ein **Ort der Kraft**, liegt 10 Minuten zu Fuss entfernt vom Ranft, dem Wohnort des **Niklaus von Flüe**, dem **Friedensförderer**.

Das Zentrum RANFT richtet sich an Einzel- sowie Kursgäste, die **abseits von Hektik und Stress** ein paar Tage zur Ruhe kommen möchten: **Ein Ort der Stille zum Abschalten, Meditieren, Wandern, Lesen, Schreiben oder Nachdenken.**

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



13.- 16. August 2020

## In Stille da sein - Kontemplation

Elisa-Maria Jodl

## Kursprogramm

### Donnerstag, 13. August 2020

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

### Freitag, 14. August 2020 und Samstag, 15. August 2020

- 06.30 „Den Tag begrüßen“, Tönen, Kontemplation, Rezitation
- 08.15 Frühstück
- 08.50 Arbeit aus der Stille bis 09.40
- 10.00 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 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 21.00 Abendritual

### Sonntag, 16. August 2020

- 06.30 „Den Tag begrüßen“, Tönen, Kontemplation, Rezitation
- 09.30 Dankesfeier mit Brot und Wein
- 10.45 Kontemplation (gehen – sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 11.45 Schlussritual und aufräumen
- 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  
1. Vorstand 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.

*«Ich möchte, dass ihr nur dieses Eine begreift:  
Es geht auf diesem inneren Weg nicht darum  
viel zu denken, sondern viel zu lieben.  
Was am meisten Liebe in euch weckt,  
das tut».*

*Teresa von Avila*

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 250 exkl. Kost und Logis

### Kursanmeldung

Anmeldefrist: **03. August 2020**

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)