



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 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 zentrumRANFT 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)



24.-28. März 2021

## Vipassana Schweigekurs – Einsicht durch Meditation

Isis Bianzano und Samuel Theiler

## Kursprogramm

### Mittwoch, 24. März 2021

18.00 Beginn  
18.30 Abendessen

### Donnerstag, 25. März 2021 –

### Samstag, 27. März 2021

6.30 Aufwachen  
7.00 Sitzmeditation  
7.45 Frühstück  
9.00 Sitzmeditation mit Anleitungen  
9.45 Gehmeditation  
\*10.30 Sitzmeditation  
11.15 Gehmeditation  
\*12.15 Mittagessen  
14.15 Sitzmeditation mit Anleitungen  
15.00 Gehmeditation  
\*15.45 Sitzmeditation  
16.30 Gehmeditation  
\*17.15 Abendessen  
18.30 Sitzmeditation  
18.55 Gehmeditation  
\*19.15 Vortrag  
20.15 Gehmeditation  
\*20.45 Sitzmeditation  
21.15 Nachtruhe oder weiteres Praktizieren

### Sonntag, 28. März 2021

6.30 Aufwachen  
7.00 Sitzmeditation  
7.45 Frühstück, Packen, Zimmer räumen  
9.00 Sitzmeditation mit Anleitungen  
9.45 Gehmeditation  
\*10.15 Sitzmeditation  
10.45 Kurze Pause  
\*11.00 Schlussvortrag & Abschlussrunde  
12.00 Mittagessen  
13.10 Abfahrt Bus Richtung Bahnhof Sachseln  
14.10 Abfahrt Bus Richtung Bahnhof Sachseln

*\* Bitte den Gong 5 - 7 Minuten vor der angegebenen Zeit schlagen*

## Kursleiter



### Samuel Theiler

praktiziert seit über 25 Jahren Vipassana und Metta bei asiatischen und westlichen Lehrenden und wurde von Fred von Allmen zum Lehren autorisiert.



### Isis Bianzano

widmet sich seit 1983 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter der Lehrenden verschiedener buddhistischer Traditionen. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassanakurse.

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Die buddhistische Vipassana Meditation bietet uns die Möglichkeit, in unmittelbarem Kontakt mit unseren Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken zu kommen und kontinuierliche Achtsamkeit zu kultivieren. Mit freundlichem Gewahrsein und forschendem Interesse erkennen wir die unbeständige Natur aller Dinge und erfahren das uns innewohnende Potenzial an Weisheit und Mitgefühl. Wir erleben, wie erleichternd inneres Annehmen und Loslassen sein kann, dass Befreiung von schwierigen Herzens- und Geisteszuständen möglich ist.

Der Kurs beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditationsperioden, Abendvorträge, Gruppen- oder Einzelgespräche mit den Lehrenden. Abgesehen davon findet er in vollständigem Schweigen statt.

### Kurskosten

CHF 80.- (für Reisespesen, Unterkunft/ Verpflegung der Lehrenden, Raummiete)  
exkl. Kost und Logis

### Spenden

Gemäss ihrer buddhistischen Tradition verlangen die Lehrenden kein Honorar, sind aber für ihren Lebensunterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

### Anmeldemöglichkeit

Anmeldeschluss: 17. März 2021

via zentrumRANFT

+41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch, www.zentrumranft.ch