

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 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 m² grossen Saal, einen Seminarraum und die Bibliothek. Wir bewirtschaften eine 14'000 m² 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



28. September – 5. Oktober 2019

**Ganzheitliche Fastenwoche –
spirituelles, meditatives Fasten**

Sandra Fea Christen

Kursprogramm

Samstag, 28. September 2019

18.00 Beginn

Sonntag, 29. September 2019 –
Freitag, 4. Oktober 2019

08.00 gemeinsame Teerunde und
Austausch
09.00 Morgenprogramm
ca. 10.30 Pause
ca. 11.00 Teerunde und Cocktail,
Austausch und Informationen
ca. 12.30 Nachmittag zur freien
Verfügung
18.00 Aperó, Fastenbrühe und Tee
19.30 Abendprogramm
ca. 21.15 Nachtruhe

Samstag, 5. Oktober 2019

ca. 10.30 Ende

Kursleiterin



Sandra Fea Christen,
Ganzheitliche Therapeutin und
Symbologin, Astrologin,
Klangtherapeutin, Fastenleiterin,
Rückführungs-Therapeutin

Kursbeschreibung

Inhalt

Das ganzheitliche Fasten verbindet Körper, Geist und Seele wieder miteinander! Alle drei Ebenen des Menschen werden durch eine Fastenkur angesprochen; erhalten **RAUM, BEWUSSTSEIN & HEILUNG!**

Reinheit und Klarheit in Körper, Geist und Seele ermöglichen einen anderen Blickwinkel des Alltages. So erkennt man auch das **Wesentliche im Leben** besser.

Man wird durchlässiger und öffnet sich wieder; so kann **vermehrt Energie und Kraft** aufgenommen werden und im Leben zur Umsetzung genutzt werden. **FREI ATMEN und sich SELBST SEIN!**

Die Heilwoche beinhaltet 5 Fastentage.

Wir trinken Tee, verdünnte Säfte, viel Wasser und basenreiche Fastenbrühen. Wickel, Fussbäder und Darmreinigung runden das Programm ab. Die Woche wird begleitet mit: Meditationen, Bewusstseinsarbeiten, Ritual – und Symbolarbeiten, Natur-Klängen, Energetischen Heil- und Lichtarbeiten, Körper- und Bewegungsübungen, Atemarbeit, Fasten- und Ernährungsinformationen.

Neben der Gruppenarbeit gibt es auch Möglichkeiten für Gespräche und Begegnungen, Massagen, Colon-Hydro Sitzungen, Schreiben und Malen, Spaziergänge und vielem mehr. Oder einfach Zeit haben NICHTS zu tun!

Kurskosten

CHF 1405 inkl. Übernachtung

Anmeldung

Kursanmeldung und Zimmerbuchung via info@omkara.ch
oder unter 079 317 00 21