

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



29. Oktober – 01. November 2020

**In der Stille Heilung finden -
Die Kraft der Kontemplation gemäß
den Wegschritten von Franz Jolics SJ**
Karin Seethaler

Kursprogramm

Donnerstag, 29. Oktober 2020

17.00	Vorstellung
18.30	Abendessen
19.30	Einführung
	1. Hinführung: Anleitung zum Sitzen, Wahrnehmungsübung

Freitag, 30. Oktober 2020

07.30	Leichte Körper- und Dehnungsübungen
08.15	Frühstück
09.00	2. Hinführung: Bewusste Wahrnehmung der Natur
11.00	3. Hinführung mit anschließender Meditation (2 x 25 Min.) - Anhörrunde
12.30	Mittagessen
15.00	Meditation (2 x 25 Min.) Wahrnehmung der Natur
16.45	4. Hinführung mit anschließender Meditation (2 x 25 Min.) - Anhörrunde
18.30	Abendessen
19.45	Biblischer Impuls

Samstag, 31. Oktober 2020

07.30	Leichte Körper- und Dehnungsübungen
08.15	Frühstück
09.00	5. Hinführung: Meditation (2 x 25 Min.) Bewusste Wahrnehmung der Natur
11.00	Meditation (2 x 25 Min.)
12.30	Mittagessen
15.00	Meditation (2 x 25 Min.) Wahrnehmung der Natur
16.45	Meditation (2 x 25 Min.) - Anhörrunde
18.30	Abendessen
19.45	Biblischer Impuls

Sonntag, 01. November 2020

07.15	Meditation (2 x 25 Min.)
08.15	Frühstück
09.15	Meditation (2 x 25 Min.) Wahrnehmung der Natur Abschlussrunde Kontemplation im Alltag
12.30	Mittagessen

Kursleiterin



Karin Seethaler,

seit 25 Jahren Kursleiterin von kontemplativen Meditationskursen im In- und Ausland, fünf Jahre Mitarbeiterin von P. Franz Jalics in Haus Gries in Deutschland, Dipl.-Soz.-Pädagogin, Caritastheologin, Buchautorin von spirituellen Büchern: „Die Kraft der Kontemplation“ und „Zum Einklang finden mit sich und den anderen – Das Zusammenspiel von Meditation und Beziehungen im Alltag“

Kursbeschreibung

Inhalt

Diese Tage führen schrittweise zum Jesusgebet. Es ist ein Meditationsweg aus der spirituellen Überlieferung der Christenheit. Das schlichte Dasein im Hier und Jetzt führt uns zu uns selbst, zu unserer eigenen Tiefe und öffnet uns für die Gegenwart Gottes. Wir dürfen als Mensch kommen, so wie wir sind, ohne den Anspruch erneut etwas leisten zu müssen. Die eingeübte Haltung der Achtsamkeit unterstützt es, auch im Alltag in Verbindung mit der eigenen Mitte und in Verbindung mit Gott zu bleiben.

Folgende Elemente prägen diese Tage:

- schrittweise Hinführung zum Jesusgebet gemäß den Wegschritten von P. Franz Jalics SJ
- mehrere Stunden gemeinsamer stiller Meditation
- durchgehendes Schweigen
- Erfahrungsaustausch als Unterstützung der inneren Orientierung
- spirituelle Impulse
- persönliche Begleitgespräche (auf Wunsch)
- leichte Körper- und Dehnungsübungen
- Zeit zur bewussten Wahrnehmung der Natur

Es werden keine Meditationserfahrungen vorausgesetzt, wohl aber eine normale psychische Belastbarkeit und die Bereitschaft sich auf einen inneren Prozess und die Begleitung einzulassen.

Mitbringen

Bequeme Kleidung (auch für die Dehnungsübungen)
Warme Socken, Wecker, Hausschuhe

Kurskosten

CHF 250 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Anmeldeschluss: 16. September 2020

via zentrumRANFT

+41 41 660 58 58 oder info@zentrumranft.ch