

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



14. September 2019

Rebirthing – integratives Atmen

Jolanda Berchtold

Kursprogramm

Samstag, 14. September 2019

- 8.00 Ankommen im Seminarraum
- 8.45 Was ist Rebirthing - integrativer Atem?
- 9.15 1. Atemsitzung
- 10.15 Pause, Möglichkeit Stille in der Kapelle
- 10.30 Austausch zur 1. Atemsitzung
- 11.30 Gesprächsrunde, Möglichkeit in die Stille zu gehen
- 12.00 Mittagessen, vegetarisches Büffet
- 13.30 2. Atemsitzung
- 14.30 Austausch zur 2. Atemsitzung
- 15.30 Gesprächsrunde, Möglichkeit seinem Impuls nachzugehen
- 16.00 Pause
- 16.15 Bewegte Meditation
- 17.00 Ausklang

Kursleiter



Jolanda Berchtold

Rebirthing - integratives Atmen seit 2007, Rebirthing in den Akupunktur-Praxisräumen San Bao, Sachsen seit 2018, jährliche Weiterbildung bei Bernd Schröder in Warmwasser-Rebirthing

Kursbeschreibung

Inhalt

Atmen, Beziehungen & Partnerschaften“
Herzlich willkommen in Ihrer Einmaligkeit!

Der Rebirthing Tag ist ein Format, welches jedes Jahr einmal zu einem anderen Thema stattfindet.

Mein Anliegen ist es, die Inhalte und die Methode des integrativen Atmens im persönlichen und auch beruflichen Kontext anwenden zu können.

Gönnen Sie sich einen Tag der Innenschau, der Achtsamkeit mit sich selbst und erleben Sie eine Atem-Erfahrung, die Sie in Ihren individuellen Alltag integrieren.

Herzlich willkommen für eine neue Körper-Atem-Erfahrung!

Rebirthing/Integratives Atmen ist eine sehr sanfte und tief gehende ATEM-Erfahrung, die zellulär wirkt und unsere Essenz aktivieren und stärken kann. Der Atem ist herzbildend! Bewusstes Atmen wirkt immer gleichzeitig auf der körperlichen, geistigen und herzlichen Ebene. Mit jedem bewussten Atemzug erneuert sich die Verbindung zwischen Körper und Geist und energetisiert das Herz. Der Atem wird zum Mittler und führt zur Transformation, in dem er die Ursprünglichkeit der Lebensfreude hervorruft und durch kontinuierliches Training werden Integrationen ermöglicht.

Kurskosten

120 CHF inkl. Verpflegung

Kursanmeldung

Jolanda Berchtold

Rebirthing -integratives Atmen

info@integratives-atmen.ch

www.integratives-atmen.ch

079 269 33 84 **jeweils Montag 8-11 und 16-19 Uhr**

Herzlichen Dank für Ihre Anmeldung!

Sie erhalten umgehend eine Anmeldebestätigung, wenn Sie sich entscheiden!