

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 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 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



08.-10. Mai 2020

Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz für Frauen

Sylvia Garatti

Kursprogramm

Freitag, 08. Mai 2020

17.00-18.30	Kennenlernen, praktische Einführung
18.30-19.30	Abendessen
20.00-21.00	Austausch

Samstag, 09. Mai 2020

08.15-09.00	Frühstück
09.15-10.00	Warm up
10.00-12.00	Selbstwahrnehmung, Stimme und Körpersprache schulen
12.30-13.30	Mittagessen
14.00-16.00	Auftrittskompetenz üben
16.00-16.30	Pause
16.30-18.00	Einzelübungen / individuelle Aufgabe
18.30-19.30	Abendessen
20.00-21.00	gemeinsamer Ausklang

Sonntag, 10. Mai 2020

08.15-09.00	Frühstück
09.00-12.00	Entspannung und Aktivierung anschl. Präsentation „individuelle Aufgabe“
12.30	Mittagessen, danach Heimreise

Kursleiterin



Sylvia Garatti,

dipl. Schauspielerin, Sprecherin und
Sängerin / Projektleiterin und
Kulturmanagerin / Coach für
Auftrittskompetenz und Präsentation

Kursbeschreibung

Inhalt

Authentisch kommunizieren und präsentieren:

- Selbstwahrnehmung üben und vertiefen
- Übungen zum bewussten Einsatz von Körpersprache und Stimme kennenlernen
- Entspannungs- und Aktivierungsübungen erlernen
- anhand spielerischer Situationen erleben, wie wir auf andere wirken (verbale und nonverbale Kommunikation)
- authentisches, überzeugendes Auftreten üben
- Tipps und Tricks erlernen, um überzeugend zu präsentieren
- freies Sprechen vor Zuhörerschaft / Publikum trainieren
- Beobachtungsgabe schulen, Wahrnehmungsintuition bewusst machen
- üben mit Hilfe der Gruppe (einfache Rollenspiele)
- angeleiteter Austausch über Erfahrungen und best practice unter den Teilnehmerinnen

Ein wichtiger Bestandteil des Kurses sind die individuellen Fragen und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerinnen. Die Übungssituationen werden von der Kursleiterin nach Möglichkeit darauf zugeschnitten und bestimmen den Tagesablauf wesentlich mit.

Aus diesem Grund wird die Kursleiterin die Teilnehmerinnen ca. 3 Wochen vor dem Kurs kontaktieren und um ihre Fragen und Bedürfnisse bitten.

Kurskosten

CHF 240 exkl. Übernachtung und Verpflegung

Kursanmeldung

Anmeldefrist: **08. April 2020**

Anmeldung und Zimmerbuchung via zentrumRANFT,
041 660 58 58, www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch