

## 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 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)



25.-27. Oktober 2019

## Vitalität aus der Mitte – Orientalischer Tanz und Sitzen in Stille

Elisa-Maria Jodl und Sylvia Seifert

## Kursprogramm

### Freitag, 25. Oktober 2019

16.00	Einführung, Tanz und Sitzen in Stille
18.30	Abendessen
20.00-21.30	Tanz und Sitzen in Stille

### Samstag, 26. Oktober 2019

07.00-08.00	Tagesbeginn in Stille
08.00	Frühstück
09.30-12.00	Tanz und Sitzen in Stille
12.15	Mittagessen
14.30-18.00	Sitzen in Stille und Tanz
18.30	Abendessen
20.00-21.30	Tanz und Sitzen in Stille

### Sonntag, 27. Oktober 2019

07.00-08.00	Tagesbeginn in Stille
08.00	Frühstück
09.30-12.00	Tanz und Sitzen in Stille
12.15	Mittagessen anschl. Schlussgespräch
ca. 14.00	Abreise

## Kursleiterinnen



**Elisa-Maria Jodl Huppenbauer,** langjährige Pfarramtspraxis und Gestalttherapeutin. Seit 1995 in freier Tätigkeit; Praxis der Stille und Achtsamkeit in Kontemplation und Zazen; spirituelle Begleitung in wöchentlichen Angeboten und in Kursen.  
[www.elisamaria-jodl.ch](http://www.elisamaria-jodl.ch)



**Sylvia Seifert,** Lehrerin für Orientalischen Tanz BGB, Bewegungspädagogin BGB, eidg. Fachausweis Ausbilderin, Weiterbildung in meditativem und kontemplativem Tanz, eigenes Tanz-atelier für Orientalischen Tanz in Wädenswil; Mutter von drei erwachsenen Kindern.  
[www.sylviatanz.ch](http://www.sylviatanz.ch)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

*Orientalischer Tanz:* Uns in sanfter und kraftvoller Bewegung aus der Mitte heraus bewegen – Leichtigkeit des Himmels und verwurzelt sein in der Erde zum Ausdruck bringen – als Mann und als Frau.

*Sitzen in Stille:* Sich loslassen in den Augenblick ohne Wort oder Imagination, wie im Zen oder der Kontemplation. Einatmen – ausatmen, «step by step» da sein, sonst nichts. So einfach, so schwer.

*Beides zusammen:* Mit unseren Ressourcen in Kontakt kommen, das «Bauchhirn» beleben, Öffnung geschehen lassen für lebendiges Sein aus der Wesenstiefe.

Wir beginnen vor dem Frühstück in der Stille des Morgens und spüren hinein in den Abend, in die Nacht.

### Mitbringen

Bequeme Hosenkleidung, Wollsocken, Hüfttuch, evtl. weiter Rock, Wecker

### Kurskosten

CHF 380 exkl. Übernachtung und Verpflegung

### Kursanmeldung

Anmeldefrist: 24. September 2019

Anmeldung und Zimmerbuchung via [zentrumRANFT](http://zentrumRANFT),  
041 660 58 58, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)