

## 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)



3. und 4. Mai 2019

## MEDITATIONSTAG –

## innere Ruhe in hektischen Zeiten

Heidy Rosa Müller

## Kursprogramm

Freitag, 3. Mai 2019

18.30 Uhr	gemeinsames Abendessen
20.00 Uhr	Zusammenkommen im Seminarraum. Herzöffnende Übung, Vorstellungsrunde, Chakra-Meditation, Mantrasingen

Samstag, 4. Mai 2019

07.00-08.00 Uhr	Bewegte Meditation
08.15 Uhr	Frühstück
10.00-11.00 Uhr	Atemmeditation
11.00-11.30 Uhr	Ausklang Atemmeditation, Tanzen
11.30-11.45 Uhr	Pause
11.45-12.15 Uhr	Gesprächsrunde
12.30 Uhr	Mittagessen
14.00-14.30 Uhr	Karmayoga
14.30-15.30 Uhr	Meditation Weltfrieden integrieren
15.30-16.45 Uhr	Schlussrunde und Ausklang

## Kursleiter



**Heidi Rosa Müller**

Eigene Praxis seit 1999, dipl.med.Masseurin FA, Notfallpsychologie bei Grossereignissen Amt für Zivilschutz, praktische Psychologie bei der europ. Akademie für Ayurvedamedizin, Atemtherapie (Rebirthing ) bei Konrad Halbig, Sterbebegleitung RIGPA Zürich, Sterbebegleitung bei Veetman Masshöfer, Systemcoach INSAC, liz. Tipping Coach, Palliativecare B2 bei Palliativecare und Organisations Ethik, Seminarleitung für spirituelle Sterbebegleitung, Würdezentrierte Therapie Uni Mainz, jährliche Meditationsretreats im Himalaya und in der Schweiz, Gründung Kinderhilfswerk ROSA WORLD WIDE im Himalaya, Reiseorganisation und Begleitung in die marokkanische Sahara

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Wenn Du Meditation kennen lernen oder vertiefen möchtest, dann bist Du herzlich willkommen. Dieser Eintageskurs entstand auf vielfache Anfrage der Teilnehmerinnen meiner mehrtägigen Meditationsseminare. Er ist auch für Einsteigerinnen geeignet. Meditation hilft uns den Geist ruhig werden zu lassen. Viele Menschen haben Probleme mit den Herausforderungen des Alltages, vor allem mit der Stressbewältigung. Hier kann Dir eine regelmässige Meditation helfen, schnell wieder ins Lot zu kommen.

Ich habe das Seminar bewusst mit Übernachtung gewählt, damit wir bereits am Freitagabend nicht nur ankommen, sondern auch zur Ruhe kommen können. Es gibt im zentrumRanft verschiedene Preiskategorien von Zimmern. Reserviere Dein Zimmer selbst. Bei schönem Wetter lohnt es sich etwas früher nach Flüeli-Ranft zu kommen und noch einen Besuch der Bruder-Klaus Kapelle ganz unten in der Ranftschlucht einzuplanen. Ich freue mich auf Dich!  
Heidy

### Kurskosten

190 CHF exkl. Übernachtung und Verpflegung

### Kursanmeldung

Heidy Müller, Gesundheitspraxis, zentrumRANFT, Hubel 1, 6073 Flüeli-Ranft, Telefon: 041 675 24 62  
praxis@hm-gesundheitspraxis.ch;  
www.hm-gesundheitspraxis.ch

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