

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 selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: www.zentrumranft.ch

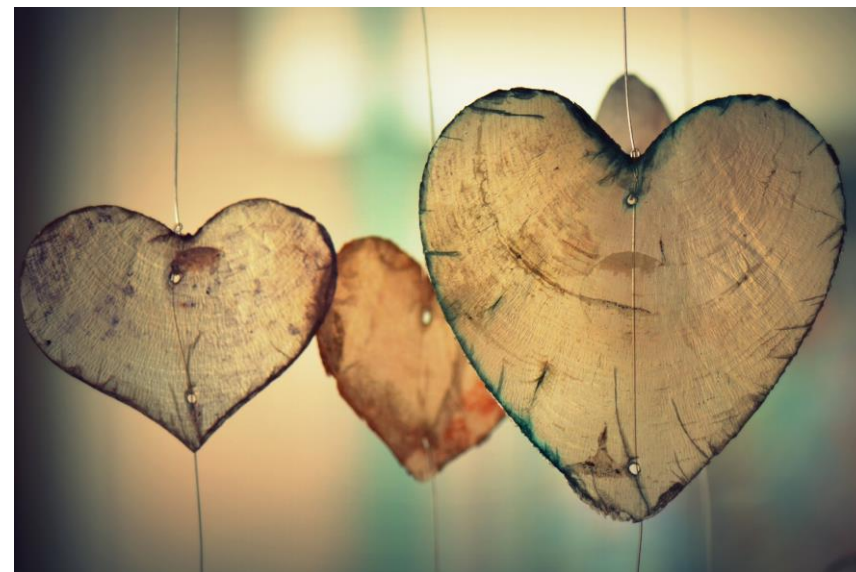
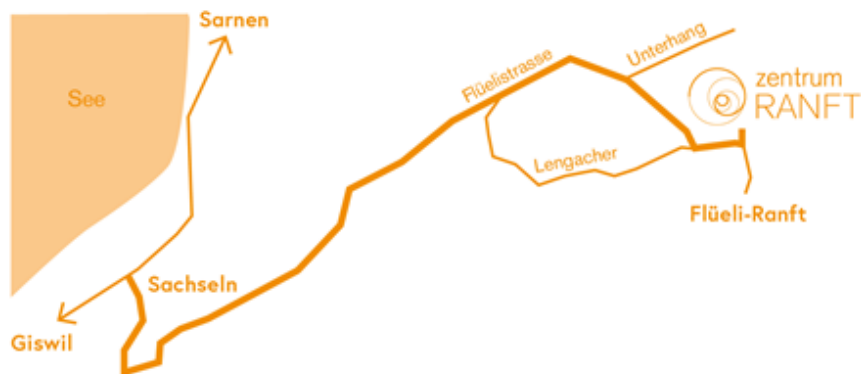
Wo finden Sie uns?

ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



24.-30. Oktober 2022

**Singen ist Herzenssache –
In deinen Namen bist DU,
allumfassende Gegenwart, gepriesen**
Bernhard Gärtner, Rolf Knepper und Franz-Xaver Jans-Scheidegger

Kursprogramm

Montag, 24. Oktober 2022

- 18:00 Abendmeditation in Hauskapelle
- 18:30 Abendessen
- 19:45 Tagesabschluss
- 21:30 Nachtruhe

Dienstag, 25. Oktober 2022 -

Samstag, 29. Oktober 2022

- Aufwachen
- 06:30 Kontemplation im Sitzen
- 07:05 Gang zum Morgenlob in die Obere Ranftkapelle
- 07.15 ODER Morgenmeditation
- 08:15 Frühstück
- 08:50 Arbeitseinsätze bis 9.50
- 10:00 Kontemplation im Sitzen
- 10:30 Singen
- 12:00 Angelusgebet
- 12:15 Mittagessen
- 14:30 Gang in der Natur
- 15:30 Kontemplation im Sitzen
- 16:00 Singen bis 17.30
- 18:00 Abendmeditation
- 18:30 Abendessen
- 19:45 Klären von Fragen; Singen; Kontemplation im Sitzen
- 21:00 Tagesabschluss
- 21:30 Nachtruhe

Sonntag, 30. Oktober 2022

Abschlussstag noch in Planung

Kursleiter



Bernhard Gärtner
Sänger, Chorleiter, Dirigent



Franz-Xaver Jans-Scheidegger,
Psychotherapeut,
Kontemplationslehrer VIA
CORDIS®



Rolf Knepper
Theologe Meditationslehrer VIA
CORDIS

Kursbeschreibung

Inhalt

Im Alltag reden wir viel und singen wenig, in diesem Kurs versuchen wir es anders: Wir werden viel singen und entdecken, wie sich die Atmosphäre des Klanges in uns entfaltet. Vor und nach dem Singen lauschen wir im Schweigen nach, öffnen uns der Berührung in der Tiefe des eigenen Menschseins, so wie es Bruder Klaus auch vor mehr als 600 Jahren an diesem Ort in der Ranftschlucht getan hat. Verspüren Sie zudem Lust, das Leben mit Klang und Gesang zu feiern, wie „ES“ auch in den Vokalen ihres persönlichen Namens ertönt, werden Sie nach dieser Woche im Alltag weitersingen. Eine Chorerfahrung ist nicht notwendig.

Mit Bernhard Gärtner steht uns ein erfahrener Dirigent zur Seite. Wir erarbeiten zusammen ein interessantes Repertoire. In der ausgedehnten Mittagspause kann die wunderschöne Natur rund um Flüeli-Ranft erkundet werden. Jeden Morgen gehen wir gemeinsam hinunter in die Ranftschlucht zum Morgenlob. Kurze Meditationseinheiten (Kontemplation) strukturieren den Tag. Wir arbeiten eine Woche lang auf den Abschluss am Sonntag hin, d.h. unseren Gesangbeitrag im Gottesdienst der Kirche Flüeli-Ranft. Zum Ausklang setzen wir uns am letzten Abend zu einem gemütlichen Austausch zusammen. Es besteht die Möglichkeit, im Bereich der Stimmbildung individuelle Hinweise von Bernhard Gärtner zu erhalten. Für Einzelgespräche stehen Rolf Knepper und Franz-Xaver Jans-Scheidegger zur Verfügung.

Kosten

Teilnehmende aus der Schweiz:
CHF 450.- exkl. Unterkunft und Verpflegung
Teilnehmende aus Euroländer:
€ 380.- exkl. Unterkunft und Verpflegung

Bitte mitbringen

Bringen Sie gute Schuhe, Regenschutz für Gänge in der Natur und Malutensilien zum Gestalten mit.

Anmeldung

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