

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



19. und 20. Oktober 2019

Spirituellel YOGA –
Der neue Mensch in einer neuen Zeit

Ilona Focali

Kursprogramm

Samstag, 19. Oktober 2019

- 07.15 Yoga und Meditation
- 08.15 Frühstück
- 09.45 Vortrag, Meditation und Yoga
- 12.15 Mittagessen und PAUSE
- 14.45 Vortrag, Meditation und Yoga
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Abendprogramm bis 21.30

Sonntag, 20. Oktober 2019

- 07.15 Gebetshaltungen, Meditation
- 08.15 Frühstück
- 09.45 Vortrag, Meditation und Yoga
- 12.15 Mittagessen

Kursleiterin



Ilona Focali

Seit 1972 Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Buchautorin, CDs, DVDs / Seminare in vielen Ländern, Begründerin und Ausbilderin von Light-Healing und Spirituellen Yogalehrern

www.light-healing.de

Kursbeschreibung

Inhalt

Spirituell geübter Yoga ist ein Yoga, der aus dem Herzen kommt. Die feine Schwingung göttlicher Liebe öffnet uns für die Schwingung der neuen Zeit und begleitet sanft alle Veränderungen in uns, hin zum neuen Menschen in einer neuen Zeit.

Kurskosten

210 € exkl. Kost und Logis

Mitnehmen

Leichte, bequeme, helle Kleidung, Söckchen, Yogamatte und Sitzkissen, Schreibzeug für evtl. Notizen

Anmeldung

Anmeldefrist: **3. Oktober 2019**

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