

## 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)



9. März und 13. April 2019

Yin Yoga –

Einen ganzen Tag entspannen

Anne und Fredy Berchtold

## Kursleiter



**Anne Berchtold**

Yoga-Lehrerin, Ayurveda-Masseurin,  
Klangschalenthérapeutin



**Fredy Berchtold**

Mental- und Hypnose Coach

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Brauchst du eine Auszeit?  
Einen Anstoss wie du wieder zu mehr innerem Frieden findest?  
Dann bist du hier genau richtig.

Einen ganzen Tag entspannen, Wohlfühlen, Loslassen, Abschalten, „reset“.  
Mit Yin Yoga, Klangschalen und Meditation.

YIN YOGA ist ein langsamer und meditativer Yoga-Stil mit Tiefenwirkung.  
Loslassen und Geschehen lassen, im Körper, im Geist und in der Seele. Dem  
Körper Ruhe und Stille schenken.

Yin Yoga braucht keine Vorkenntnisse. Es basiert auf entspannen und wird  
mit verschiedenen Hilfsmitteln ausgeübt.

Yin Yoga, einfache Atemübungen, Klangschalen, Mantras und  
Tiefenentspannung mit Reise in den eigenen Heilraum.

### Beginn

09.00 Uhr

### Schluss

16.30 Uhr

### Kurskosten

CHF 160.00 pro Person inkl. Matten, Kissen und Seminarpauschale

Für das Mittagessen hat es im Flüeli-Ranft verschiedene Möglichkeiten. Für  
Snacks und Getränke zwischendurch ist gesorgt.

### Anmeldung

Anne Berchtold & Fredy Berchtold  
Sonn matt 3  
6074 Giswil  
anne.berchtold@gmx.ch  
079 760 66 01