

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



04.-08. Dezember 2019

In Stille einfach da sein

Elisa-Maria Jodl

Kursprogramm

Mittwoch, 04. Dezember 2019

- 18.30 Abendessen
20.00 Begrüssung, Hinführung und Kontemplation
21.15 Abendritual

Donnerstag, 05. Dezember 2019, Freitag, 06. Dezember 2019 und Samstag, 07. Dezember 2019

- 06.45 Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation
08.15 Frühstück
09.30 Kontemplation / Vortrag / Kontemplation
12.15 Mittagessen
PAUSE
15.00 Kontemplation (2x sitzen)
16.00 Körperübungen, Gebärdengebet, Tönen
17.15 Kontemplation (2x sitzen)
18.30 Abendessen
20.00 Schnelles Gehen im Raum Kontemplation (2x sitzen)
21.00 Abendritual

Sonntag, 08. Dezember 2019

- 06.45 Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation
09.30 Dankesfeier mit Brot und Wein
10.45 Kontemplation (2x sitzen)
11.45 Schlussritual
12.15 Mittagessen

Kursleiter



Elisa-Maria Jodl

Elisa-Maria Jodl Huppenbauer, Jg. 1948, reformierte Pfarrerin, Ausbildung in Integrativer Soziotherapie, FPI. Weiterbildung in Körperprozessarbeit und Handauflegen. Spirituelle Begleitung in Kursen seit 1994
1. Vorstand Würzburger Forum der Kontemplation e.V., www.wfdk.de; Mitglied in der Kontemplationslinie Willigis Jäger, «Wolke des Nichtwissens»; assistierende Zenlehrerin von Dr. Jochen Niemuth

Kursbeschreibung

Inhalt

Kontemplation geht auf wesentliche Lebensfragen weder intellektuell noch dogmatisch ein. Sie ist jahrhundertalte Praxis:

Still sitzen, Hände ruhen im Schoss, alle Unruhe ziehen lassen.

«Stille ist Wahrheit und Gebet.

In der Stille begegnet dir der Meister.

Innere Stille atmet Gott.»

(in einem Kloster gelesen)

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen. Sie werden ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen, durch Vortrag und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Dafür braucht es keine konfessionelle Voraussetzung. Die Sehnsucht danach und die Bereitschaft zum gemeinsamen Üben genügen. Die Kraft zur Durchführung wächst uns durch das gemeinsame Üben zu.

Mitbringen

- bequeme, farbneutrale Kleidung,
- warme Socken, Wecker, Hausschuhe (Meditationskissen und -hocker sind vorhanden)

Kurskosten

CHF 320 exkl. Übernachtung und Verpflegung

Kursanmeldung

Anmeldefrist: **04. November 2019**

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