

Info



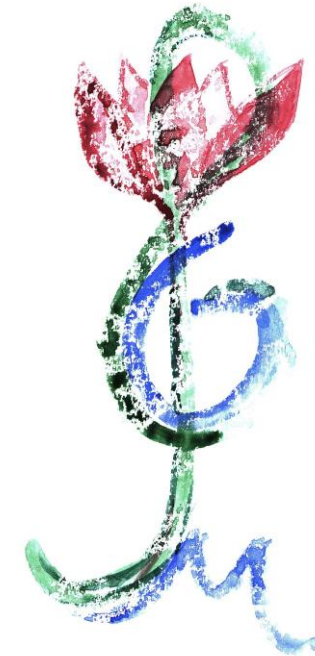
Das ZentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt. 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



Herzsingen – Das Göttliche loben und anrufen

Marianne Graf

Kurszeiten

19.45 Beginn
21.45 Ende

Daten 2019

16. April 2019
21. Mai 2019
18. Juni 2019
27. August 2019
17. September 2019
22. Oktober 2019
12. November 2019

Kursleiterin



Marianne Graf,
Opern - und Konzertsängerin,
Gesangspädagogin

Kursbeschreibung

Inhalt

Das Göttliche loben und anrufen.

Elemente des Abends sind:

- lauschen auf Klänge und Mantren
- Anrufungen und Melodien von innen singen
- erkennen und befreien der Kehlfunktion
- unterstützende Bewegungen
- kleine Meditation

Gedacht sind diese Abende für alle die gerne singen.

Kurskosten

CHF 28 pro Abend

Anmeldung

Anmeldefrist bis *1. April 2019*.

Kursanmeldungen telefonisch an Marianne Graf unter 041 322 25 47 oder per Email unter marianngraf@gmx.de.