

## 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)



04.-.05. September 2021

## Die Kraft der Selbstliebe

Emil Wieser

## Kursprogramm

### Samstag, 04. September 2021

09.15-12.00	Einstimmung mit Meditation, ThemaEinstieg
12.00-14.00	Mittagszeit, Mittagessen um 12.15
14.00-18.00	Interaktionen, Vortrag, Meditation
18.30	Nachtessen

### Sonntag, 05. September 2021

08.15	Morgenessen
09.15-12.00	TageEinstieg mit Meditation, Fortsetzung Kurs
12.00-13.30	Mittagszeit, Mittagessen um 12.15
13.30-16.00	Zusammenfassung / Ziele / Abschluss
16.00	Ende des Kurses

## Kursleiter



### Emil Wieser

Lebensberater, Mediator, Mentaltrainer, Klang- und Energie-Therapeut, Meditationsleiter, langjähriger Seminar- und Kursleiter

## Kursbeschreibung

### Inhalt

- Ist Selbstliebe okay?
- Nächstenliebe dank Selbstliebe
- Bessere Beziehung dank Selbstliebe
- Stabil in deiner eigenen Energie

Selbstliebe, ein Thema wo man sich schwertut und lieber darüber schweigt. Zwar befasst man sich immer wieder mit diesem Thema, aber es ist erstaunlich, wie gut man alte Muster vor sich selbst verstecken kann. Sich überreden lassen, nicht zu sich stehen und brav ja und amen sagen und es später zu bereuen!

Frei sein mit sich, hilft klare Entscheide zu treffen und macht glücklich, stärkt das Selbstvertrauen und man darf so sein, wie man ist ohne schlechtes Gewissen.

Ein Thema, welches sehr grosse Priorität hat und die persönliche Lebensqualität verbessert.

Was kann sich verändern?

- Akzeptanz der Persönlichkeit
- Denkmuster verändern
- Die Kraftquelle entdecken
- Glück und Zufriedenheit

Damit die Umsetzung leichter gelingt, werden praktische Hilfen angeboten.

### Kurskosten

CHF 240 exkl. Verpflegung und Unterkunft

### Anmeldung

Anmeldeschluss: 01. August 2021

Die Platzzahl ist beschränkt, eine rasche Anmeldung sichert den Platz und eine gute Unterkunft.

Kursanmeldung, Zimmerreservation und Verpflegung via [zentrumRANFT](mailto:zentrumRANFT), 041 660 58 58, [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch) oder [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)