

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



11. – 18. Oktober 2019

Die spirituelle Dimension von Leib und Atem – Kontemplation

Gisela Bryson

Kursprogramm

Freitag, 11. Oktober 2019

17:00 Beginn
18:30 Abendessen

Freitag, 18. Oktober 2019

12:00 Abschluss mit Mittagessen

Kursleiterin



Gisela Bryson

Die Vermittlung und Weitergabe des kontemplativen Weg unter Einbeziehung von Bewusstseinsarbeit: Leib- und Atemwahrnehmung, sowie Atem und Klang, Atemtherapeutin & Kontemplationslehrerin

Kursbeschreibung

Inhalt

„Wisst ihr nicht, dass euer Leib Tempel Gottes ist und der Geist Gottes in euch atmet“ (1 Kor. 3,16)

Ein Tempel ist ein heiliger Raum, ein Ort der Zuflucht. Er hat eine dichte Stille und schenkt Geborgenheit und Schutz.

Unser Leib ist das größte Wahrnehmungsorgan. Er ist der Raum, in dem alle Begegnungen und Beziehungen stattfinden: die zu mir selbst, zum anderen, zur ganzen Schöpfung und dem göttlichen Geheimnis. Tief in uns finden wir alles was wir ersehnen: Selbstvertrauen, Ruhe, Gelassenheit und Kraft.

Durch liebevolle Hinwendung lernen die Einwohnung in unseren Leib und erforschen den Lebensatem in seinen verschiedenen Qualitäten.

Dies unterstützt unsere Kreativität, befreit uns von leibseelischer Enge und schenkt uns mehr Lebendigkeit und Lebensfreude.

Wir spüren wie gut es tut bei sich selbst anzukommen, ganz im Augenblick zu leben.

Elemente des Kurses:

Stille / Schweigen, Kontemplation, meditative Leib- und Atemarbeit, ein Tag in der Natur, Körpergebiet, Zusammenspiel von Leib, Atem und Klang. Tönen und längere Phasen mantrischen Singens. Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und Einzelgespräche

Vorerfahrung in Meditation und Stille ist hilfreich

Kurskosten

CHF 450 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Anmeldeschluss: 8. September 2019

via zentrumRANFT

+41 41 660 58 58 oder info@zentrumranft.ch