

## 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)



19.-25. Januar 2020

## Dem ganz Anderen Raum geben

Gisela Bryson

## Kursprogramm

Sonntag, 19. Januar 2020

17:00 Beginn  
18:30 Abendessen

Samstag, 25. Januar 2020

12:00 Abschluss mit Mittagessen

## Kursleiterin



**Gisela Bryson**  
Atemtherapeutin,  
Kontemplationslehrerin,  
Ausbilderin von  
Atemtherapeuten,  
Meditationslehrerin

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Die heilende Kraft des Atems und die heilende Wirkung der Stille begleiten uns in die Ruhe des Herzens, unsere Wesensmitte – da, wo uns das tiefste Geheimnis der göttlichen Liebe berührt. Tief in uns erfahren wir, dass wir heil und geborgen sind in einem grossen Ganzen. Durch sanfte Leib- und Atemarbeit, meditatives Sitzen und Gehen, Gebetsgebärden, Tönen und mantrischem Singen sowie dem Verweilen in der Stille finden wir zu unserer inneren Quelle, aus der wir neue Kraft und Freude schöpfen. Draussen erleben wir die stille Schönheit der winterlichen Natur.

Elemente des Kurses:

- Kontemplation
- Atemarbeit
- Tönen und mantrisches Singen

### Kurskosten

CHF 450 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung

**Anmeldeschluss: 12. Januar 2020**

via zentrumRANFT

+41 41 660 58 58 oder [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)