

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 Pauschalangebote unter: www.zentrumranft.ch



28.-30. Januar 2022

Einführung in die Meditation des Herzensgebietes

Markus Grieder

Kursprogramm

Freitag, 28. Januar 2022

18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Anleitung zum Sitzen, Tagesabschluss
21.15 Uhr	Nachtruhe

Samstag, 29. Januar 2022

6.30 Uhr	Sitzen
7.45 Uhr	Morgenlob im Haus oder Spaziergang
8.15 Uhr	Morgenessen
9.30 Uhr	Gebärdengebet
10.00 Uhr	Einführung Herzenswort, Pause
10.45 Uhr	Sitzen, Gebärdengebet
12.15 Uhr	Mittagessen, Einzelgespräche
15.00 Uhr	Fragen klären, Austausch, sitzen
16.00 Uhr	Impuls: Klärungsarbeit, Umgang mit Störungen
17.30 Uhr	Abendlob in der Ranftkapelle
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Fragen, sitzen, Tagesabschluss
21.15 Uhr	Nachtruhe

Sonntag, 30. Januar 2022

6.30 Uhr	Sitzen
7.45 Uhr	Morgenlob im Haus oder Spaziergang
8.15 Uhr	Morgenessen, Zimmer räumen
9.30 Uhr	Sitzen
10.30 Uhr	Kontemplation im Alltag
11.00 Uhr	Abschlussrunde, sitzen

Kursleiter



Markus Grieder

Primarlehrer, Musikakademie
Zürich, Theologiestudium,
Pfarrer in Urnäsch seit 1990,
Spiritual, Kontemplationslehrer
via Cordis, Schwerpunkt
christliche Mystik und
interreligiöser Dialog mit tibet.
Buddhismus

Kursbeschreibung

Inhalt

Einführung in die Meditation, in die Sitzhaltung, ins Gewahrsein des Atems. Einführung ins Herzensgebet. Mantrisches Singen zur Vertiefung, in rhythmischer Wachheit und beschaulicher Innigkeit. Austausch in der Gruppe. Es geht um die Grundlagen der Meditation, die sich immer wieder auch zur Vertiefung eignen. Ausser den Gruppen und Einzelgesprächen verbringen wir diesen Einführungskurs im Schweigen. Das Schweigen dient der inneren Sammlung. Der bewusste Verzicht auf äussere Kommunikation fördert die Selbstwahrnehmung und ist zugleich eine gute Übung der Achtsamkeit, die man im Alltag, im Umgang mit den Mitmenschen, anwenden kann.

Kurskosten

CHF 200 exkl. Kost und Logis

Anmeldefrist

Dienstag, 28. Dezember 2021

Anmeldemöglichkeit

zentrumRANFT
+41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch