

## Info



Das Zentrum RANFT 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 Zentrum RANFT 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)



02.- 05. Dezember 2021

## In Stille da sein - Kontemplation

Elisa-Maria Jodl

## Kursprogramm

### Donnerstag, 02. Dezember 2021

- 18.30 Abendessen  
20.00 Begrüssung, Hinführung und Kontemplation  
21.15 Abendritual

### Freitag, 03. Dezember 2021 und Samstag, 04. Dezember 2021

- 06.45 Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation  
08.15 Frühstück  
08.50 Arbeit aus der Stille bis 09.40  
10.00 Kontemplation, Vortrag, Kontemplation (Einzelgespräch)  
12.15 Mittagessen  
PAUSE  
15.00 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
16.00 Körperübungen, Gebärdengebet, Tönen  
17.15 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
18.30 Abendessen  
20.00 Schnelles Gehen im Raum  
Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
21.00 Abendritual

### Sonntag, 05. Dezember 2021

- 06.45 Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation  
09.30 Dankesfeier mit Brot und Wein  
10.45 Kontemplation (gehen – sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
11.45 Schlussritual  
12.15 Mittagessen

## Kursleiterin



### Elisa-Maria Jodl

Jg. 1948, reformierte Pfarrerin, Ausbildung in Integrativer Soziotherapie, FPI. Weiterbildung in Körperprozessarbeit und Handauflegen. Spirituelle Begleitung in Kursen seit 1994  
Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation e.V., [www.wfdk.de](http://www.wfdk.de);  
Mitglied in der Kontemplationslinie Willigis Jäger, «Wolke des Nichtwissens»; assistierende Zenlehrerin von Dr. Jochen Niemuth

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Kontemplation geht auf wesentliche Lebensfragen weder intellektuell noch dogmatisch ein. Sie ist jahrhundertealte Praxis: Still sitzen, Hände ruhen im Schooss, alle Unruhe ziehen lassen.

*Schweiget und ruhet von euren Geschäften  
Von euren Sorgen, von euren Träumen,  
Schweiget und hört das Wort der Stille,  
Höret das Wort der Nacht!*

*Schreitet ins Neue, schließet ab - schließet auf!  
Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages,  
Die Mitte der Not der Anbruch des Lichts.  
Achtet die Weihe der Heiligen Nächte:  
godt ist's, der das Dunkel durchbricht.  
Schweiget und lauscht!*

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen. Sie werden ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen, durch Vortrag und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Dafür braucht es keine konfessionelle Voraussetzung. Die Sehnsucht danach und die Bereitschaft zum gemeinsamen Üben genügen. Die Kraft zur Durchführung wächst uns durch das gemeinsame Üben zu.

### Mitbringen

- bequeme, farbneutrale Kleidung,
- warme Socken, Wecker, Hausschuhe  
(Meditationskissen und -hocker sind vorhanden)

### Kurskosten

CHF 250 exkl. Kost und Logis

### Kursanmeldung

Anmeldefrist: **23. November 2021**

Anmeldung und Zimmerbuchung via [zentrumRANFT](http://zentrumRANFT),  
041 660 58 58, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)