

## 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.-21. März 2021

## Licht und Sonne im Herzen wecken –

### Qi Gong und Meditation

Djurdja Petrina Bucher

## Programm

### Freitag, 19. März 2021

18.30	Abendessen
20.00 – 22.00	Unterricht: Ankommen, Meditation
22.00	Stille und Nachtruhe

### Samstag, 20. März 2021

07.00 – 08.15	Unterricht: Aufwachen, in den Tag einsteigen
08.15	Frühstück
10.00 – 12.15	Unterricht: Qi Gong
12.30	Mittagessen
13.00 – 16.30	Pause, Stille, Ausruhen
16.30 – 18.15	Unterricht: Qi Gong
18.30	Abendessen
20.00 – 21.30	Unterricht: Meditation
22.00	Stille und Nachtruhe

### Sonntag, 21. März 2021

07.00 – 08.15	Unterricht: Aufwachen, in den Tag einsteigen
08.15	Frühstück
10.00 – 12.00	Unterricht: Vertiefen, wirken lassen. Abschluss
12.30	Mittagessen

## Kursleiterin



**Djurdja Petrina Bucher,**  
Qi Gong Lehrerin und SGQT  
anerkannte Ausbilderin,  
Ganzheitliche Atemtherapeutin IKP  
(von Krankenkassen anerkannt),  
körperzentrierte psychologische  
Beraterin und Coach mit eigener  
Praxis in Zürich.

Seit 18 Jahren bietet sie zahlreiche  
Qi Gong Kurse im In- und Ausland an  
und beschäftigt sich intensiv mit dem  
daoistischen Qi Gong für die Frau.  
Seit 2008 organisiert und leitet sie  
regelmässig für Gruppen aus der  
Schweiz Qi Gong Ferien in Kroatien.

[www.balanceplace.ch](http://www.balanceplace.ch)  
[www.atem-energie.ch](http://www.atem-energie.ch)  
[www.qigongferien.ch](http://www.qigongferien.ch)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Während sich Winter, Dunkelheit und Kälte verabschieden, steigt die Sehnsucht nach Licht und Wärme in uns. Durch leichte und spielerische Bewegungen vom RedVelvet Qi Gong aktivieren wir das Qi - unsere Lebensenergie. Mit der Meditation beruhigen wir unseren Verstand und vertreiben trübe Empfindungen aus dem Herzen. So können wir uns für das Licht und die Schönheit der Welt öffnen: ein perfekter Einstieg in den kommenden Frühling.

- Qi Gong Übungsreihe RedVelvet Qi Gong
- Atem- und Energiearbeit
- Stille Meditation und Gehmeditationen

### Kurskosten

CHF 380 exkl. Kost und Logis

### Voraussetzungen

- Keine Vorkenntnisse nötig
- Neugierde und Offenheit willkommen

### Anmeldung

**Anmeldeschluss: 15. Februar 2021** (später auf Anfrage, die Plätze sind begrenzt)

**Kursanmeldung** an Djurdja Petrina Bucher, 079 504 38 13,  
[petrina@balanceplace.ch](mailto:petrina@balanceplace.ch), [www.balanceplace.ch](http://www.balanceplace.ch)

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