

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



02.-09. Mai 2020 und/oder 09.-16. Mai 2020

OMkara - Ganzheitliche Fastenwoche – spirituelles, meditatives Fasten

Sandra Fea Christen

Kursprogramm

Samstag, 02. Mai 2020 und/oder
Samstag, 09. Mai 2020

18.00 Beginn

Sonntag, 03. Mai 2020 –
Freitag, 08. Mai 2020 und/oder

Sonntag, 10. Mai 2020 –
Freitag, 15. Mai 2020

08.00 gemeinsame Teerunde und
Austausch

09.00 Morgenprogramm

ca. 10.30 Pause

ca. 11.00 Teerunde und Cocktail,
Austausch und Informationen

ca. 12.30 Nachmittag zur freien
Verfügung

18.00 Aperero, Fastenbrühe und Tee

19.30 Abendprogramm

ca. 21.15 Nachtruhe

Samstag, 09. Mai 2020 und/oder
Samstag, 16. Mai 2020

ca. 10.30 Ende

Kursleiterin



Sandra Fea Christen,
Ganzheitliche Therapeutin und
Symbologin, Astrologin,
Klangtherapeutin, Fastenleiterin,
Rückführungs-Therapeutin

Kursbeschreibung

Inhalt

Das ganzheitliche Fasten verbindet Körper, Geist und Seele wieder miteinander! Alle drei Ebenen des Menschen werden durch eine Fastenkur angesprochen; erhalten **RAUM, BEWUSSTSEIN & HEILUNG!**

Reinheit und Klarheit in Körper, Geist und Seele ermöglichen einen anderen Blickwinkel des Alltages. So erkennt man auch das **Wesentliche im Leben** besser.

Man wird durchlässiger und öffnet sich wieder; so kann **vermehrt Energie und Kraft** aufgenommen werden und im Leben zur Umsetzung genutzt werden. **FREI ATMEN und sich SELBST SEIN!**

Die Heilwoche beinhaltet 5 Fastentage.

Wir trinken Tee, verdünnte Säfte, viel Wasser und basenreiche Fastenbrühen. Wickel, Fussbäder und Darmreinigung runden das Programm ab. Die Woche wird begleitet mit: Meditationen, Bewusstseinsarbeiten, Ritual – und Symbolarbeiten, Natur-Klängen, Energetischen Heil- und Lichtarbeiten, Körper- und Bewegungsübungen, Atemarbeit, Fasten- und Ernährungsinformationen.

Neben der Gruppenarbeit gibt es auch Möglichkeiten für Gespräche und Begegnungen, Massagen, Colon-Hydro Sitzungen, Schreiben und Malen, Spaziergänge und vielem mehr. Oder einfach Zeit haben NICHTS zu tun!

Kurskosten

CHF 1405 inkl. Kost und Logis und Seminargebühren

CHF 2600 inkl. Kost und Logis und Seminarkosten bei Buchung beider Wochen

Die Wochen können einzeln ODER auch zusammen gebucht werden, so besteht die Möglichkeit 12 Tage zu fasten. In der zweiten Woche werden vermehrt Stille-Phasen die Heilwoche begleiten.

Anmeldung

Kursanmeldung und Zimmerreservation via OMkara – Zentrum für
Bewusstsein und Religio

Sandra Fea Christen

info@omkara.ch oder unter 079 317 00 21