

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 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 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



13.-15. November 2020

Kontemplation und Körperachtsamkeit – für Geübte und Neuinteressierte

Marianna Alonso & Ursula Nuzzo-Forrer

Kursprogramm

Freitag, 13. November 2020

18.00 Beginn

Sonntag, 15. November 2020

12.30 Mittagessen, danach
Heimreise

Kursleiterinnen



Marianna Alonso,
Psychologische Beraterin, klassische
Masseurin, Kurs- und Seminarleiterin
für Kontemplation



Ursula Nuzzo-Forrer,
Psychologische Beraterin,
Therapeutin für Körperachtsamkeit
und Atmung, Leiterin Meditatives
Tanzen, ZEN-Praktizierende,
Kontemplationslehrerin

Kursbeschreibung

Inhalt

Wir leben in einer Welt, wo die Eile steuert und verwirrt, die uns manchmal zwingt eine Veränderung in Angriff zu nehmen. Aus diesem Grund widmen wir ein Wochenende der Stille, um uns besser kennen zu lernen. Die Pflege des Geistes führt zur Klarheit. Die Kontemplation ist ein Prozess der Bewusstwerdung und der Befreiung.

Mitnehmen

Dunkle, bequeme Kleidung

Kurskosten

CHF 180 exkl. Kost und Logis

Kursanmeldung

Anmeldefrist: **01. November 2020**

Anmeldung und Zimmerbuchung via zentrumRANFT,
041 660 58 58, www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch