

Info



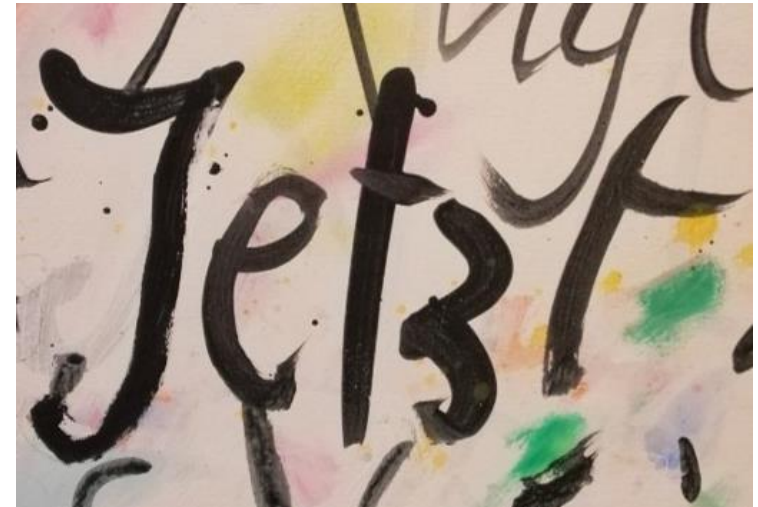
Das Zentrum RANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selber 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



"In der Stille des Herzensgebetes und im Rhythmus des meditativen Tanzes vertiefen wir die Rückschau auf unseren inneren Weg"

20.-24. Mai 2020

Die wichtigste Zeit ist: Jetzt!

Mit Verstand, Herz und Körper ganz
gegenwärtig sein

Regula Willi und Eva Känzig

Kursprogramm

Mittwoch, 20. Mai 2020

14.30 Uhr Beginn
Ca. 21 Uhr Nachtruhe

**Donnerstag, 21. Mai – Samstag,
23. Mai 2020**

7.00 Uhr Gang in den Ranft
Ca. 21 Uhr Nachtruhe

Sonntag, 24. Mai 2020

7.15 Uhr Morgenmeditation
12.00 Uhr Schluss des Kurses

Kursleiterinnen



Regula Willi

Kontemplationslehrerin VIA CORDIS



Eva Känzig

Erwachsenenbildnerin SVEB 1

Kursbeschreibung

Inhalt

Die wichtigste Zeit ist: Jetzt!

In diesem Kurs wollen wir üben, uns ganz der Gegenwart zu stellen, weder Vergangenheit zu verarbeiten noch in die Zukunft zu schauen, sondern Jetzt - da sein, Jetzt im Körper, Jetzt im Herzen, Jetzt in den Sinnen. Wir wollen erkennen, was Jetzt passiert und Raum und Kraft des Gegenwärtigen erfahren. Meditative Tänze und Körperübungen vertiefen die Erfahrung auf der körperlichen Ebene.

Voraussetzungen

Fähigkeit und Bereitschaft 3,5 Tage zu schweigen und bis zu 3,5 Std./Tag in Stille zu sitzen. Vertraut sein mit Sitzmeditation. Neue TeilnehmerInnen melden sich bitte bei Regula Willi (siehe unten).

Kurskosten

CHF 360 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Anmeldeschluss: *04. Mai 2020*

Kursanmeldung via Regula Willi, 031 333 33 14
oder wimu@bluewin.ch

Zimmerbuchung via zentrumRANFT,
+41 41 660 58 58 oder info@zentrumranft.ch,
www.zentrumranft.ch