



zentrum
RANFT

stille
spiritualität
solidarität



Jahresprogramm 2020

Kurse und Veranstaltungen im zentrumRANFT

Januar

11.

Kontemplationssamstag (KOSA)

„Wüstenvätersprüche als Weg in die Mitte (contemplatio) und Weg aus der Mitte (actio).“

Verein Via Cordis (VC)

11.–12.

Vertiefung Kontemplationssamstag (KOSA)

Dies ist ein Angebot zur Vertiefung der Impulse vom Samstag.

Brigitta Möhrle; Meditationslehrerin
Via Cordis (VC)

11.–12.

Das Pferd

Das Wesen, Verhalten von Pferden laden uns Menschen zur Einkehr ein.

Andrea Laky; Reitpädagogin, -therapeutin und Erziehungsberaterin

17.–19.

Seminar: Leben und Sterben – 2. Teil

Spirituelle Sterbebegleitung

Heidy Rosa Müller; Dipl. med. Masseurin FA, Weiterbildungsbeauftragte Palliative-Komplementär OW

19.–25.

Dem ganz anderen Raum geben

Die heilende Kraft des Atems und die heilende Wirkung der Stille begleiten uns in die Ruhe des Herzens.

Gisela Bryson; Kontemplationslehrerin VC, Atemtherapeutin

Februar

28.02.–01.03.

Einführung in die Meditation des Herzensgebetes

Einführung in die Meditation, in die Sitzhaltung, ins Gewahrsein des Atems, inkl. mantrisches Singen.

Markus Grieder; Pfarrer, Kontemplationslehrer VC

28.02.–01.03.

Freude

Chassidische Perspektiven zur Pflege von Lebensfreude

Gabriel Strenger; Sänger, freischaffender Klinischer Psychologe und Lehrbeauftragter für Psychotherapie, lebt in Jerusalem

29.02.–01.03.

Meditatives Wandern

Martin Bricker

März

01.

Ranfter Retreat – Christliche Kontemplation

Die Wege, zu seiner Bestimmung zu finden, sind vielfältig. Gesang und Gebete unterstützen den Weg dorthin.

Franz-Xaver Jans-Scheidegger; Psychotherapeut, Theologe, Kontemplationslehrer VC

06.–08.

Seminar: Leben und Sterben – 3. Teil Spirituelle Sterbebegleitung

Heidy Rosa Müller

07.

Kontemplationssamstag (KOSA)

Verein Via Cordis

13.–15.

Licht und Sonne im Herzen wecken

Qi Gong Wochenende

Djurdja Petrina Bucher; Qi Gong – Atemtherapie – Coaching

14.–15.

Das Pferd

Andrea Laky

14.–20.

Fastenwoche nach Hildegard von Bingen

Fasten nach Hildegard von Bingen entlastet den Organismus auf sanfte Weise.

Rita Pasquale; dipl. Naturheilpraktikerin, Homöopathin, Coach

20.–22.

In Stille einfach da sein – Kontemplation

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen.

Elisa-Maria Jodl; reformierte Pfarrerin, spirituelle Begleiterin, assistierende Zenlehrerin

20.–22.

Biographiearbeit

Die Biografie eines Menschen ist sein Weg zur Verwirklichung seiner Lebensaufgaben und seiner Berufung.

Angelika Fuchs; Kunst- und Maltherapeutin, Leiterin Kontemplation und Alchemie, Qi Gong – Lehrerin

27.–29.

Bruder Klaus Kurs

Maria Dörig

29.

Ranfter Retreat – Meditation

Meditation über die Visionen des Bruder Klaus:

Die Brunnenvision. Im Zentrum ist das Schwei

Ursula Bründler; Lic. phil. I., BTh, Gründerin zentrumRANFT, Kurzzeittherapeutin, Enneagramm, Phyllis Cristal

April

03.–05.

Vergeben und Versöhnen – Ritual und Tanz

Verletzungen können langanhaltend belasten. Wir suchen Distanz und lösen negative Emotionen.

Ursula Bründler, Marianne Lüpold;
Leiterin meditativer Tanz
Kontemplation

04.

Kontemplationssamstag (KOSA) Verein VC

04.–05.

Das Glück der Veränderung

Emil Wieser; Lebensberater,
Mediator, Mentaltrainer

03.–11.

Grundkurs „Spiritualität des Herzensgebetes“

Auf dem Weg des Herzens geht es um einen persönlichen Übungs- und Vertiefungsweg in der Kontemplation. Es ist ein Klärungs- und Reinigungsweg.

Gisela Bryson

10.–17.

Engagement vor Ort

Learning by doing – wir erfahren

viel über die Geheimnisse der Pflanzenwelt.

Serge Halter; Bio-Landwirt Demeter

12.

Vormittag Osterfeier

Das Leben gemeinsam feiern – und unseren heiligen Raum in uns entfalten! Alle sind herzlich eingeladen!

Ursula Bründler

12.

Nachmittag Ostersingen: Die Essenz, die bleibt!

Offenes Singen. Lieder über den Tod hinaus.

Susanna Mäder; Integrative Stimmtrainerin und Leiterin mehrerer Ritualchöre

14.–18.

Malwerkstatt

Zeichnen und Malen, gegenständig bis abstrakt.

Erna Hoffmann
Kunstmalerin und Kunsttherapeutin

17.–19.

Seminar: Leben und Sterben – 4. Teil

Spirituelle Sterbebegleitung

Heidi Rosa Müller

Mai

02.

Herzwärts unterwegs auf dem Visionenweg!

**Wir gehen und lassen die
Visionen auf uns wirken.**

Luzia Ledergerber; Leiterin
Biographiearbeit am Lebensrad
und Lichtkreismandalas

02.-03.

Klangschalen-Massage- Zusatzmodul A

**Zusatz-Modul A: Neue
Techniken und Kombinationen
am Körper**

Samuel Staffelbach; Klavierlehrer,
Organist, freier Musiker, Klang-
und Resonanztherapeut

04.

Gönnertreffen

**Wir laden unsere Gönner herzlich
zu einem feinen Essen und
einem Referat über Niklaus von
Flüe und Dorothee Wyss ein!**

Ursula Bründler
Dr. Roland Gröbli, Referent
Autor, Biograf von N. v. Flüe,
Präsident Beirat «Mehr Ranft»,
Generalsekretär Georg Fischer AG

02.-09.

Fastenwoche 1 – Ombara

**Das ganzheitliche Fasten verbindet
Körper, Geist und Seele
wieder miteinander!**

Sandra Christen; Ganzheitliche
Therapeutin, Klangtherapeutin,
Erwachsenenbildnerin

09.-16.

Fastenwoche 2 – Ombara

Sandra Christen

08.-10.

Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz für Frauen

**Authentisch kommunizieren
und präsentieren**

Sylvia Garatti; dipl. Schauspielerin,
Sprecherin und Sängerin, Kultur-
managerin

10.

Ranfter Retreat – Zazen Impulse aus dem ZEN.

Markus Amrein; Schauspieler,
Sprecher, Zen-Praktizierender

15.-17.

Trauerseminar

**Im Abschiednehmen Trost,
Klarheit und Lebensmut finden
Lebensgrund**

Antoinette Brem / Barbara Lehner

16.

Kontemplationssamstag (KOSA) Verein VC

14.-17.

**Light Healing Yoga-Seminar
Spirituell geübter Yoga ist ein
Yoga, der aus dem Herzen
kommt. Die feine Schwingung
göttlicher Liebe öffnet uns für
die Schwingung der neuen Zeit.**

Ilona Focali; Physiotherapeutin
und Yogalehrerin, Buchautorin,
Light-Healing

23.-24.

Das Pferd

Andrea Laky

29.05.-1.06.

**Der Weg zu dir selbst!
Das aus alter weisheitlicher
Tradition entstandene
Enneagramm führt uns in
unsere Selbsterkenntnis. Eine
Standortbestimmung, welche
zentrale Werte in uns prägen,
auch unbewusst.**

Ursula Bründler

30.

Meditationstanz

**Musik und Tanz führen in die
Weite des Herzens.**

Cornelia Staib; Musik- und Tanz-
pädagogin, Meditationslehrerin VC

30.-31.

Einführungskurs in den Islam – Sufismus

**Welches sind die Grundpfeiler
der Mystik im Islam und Sufis-
mus? Sie lernen die Schönheit
einer alten Tradition kennen.**

Peter Hüseyin Cunz
Ordinierter Leiter in Sufismus
der Mevlevi, ETH Ingenieur,
Projektleiter Energieeffizienz

Kurse und Retreats

Das zentrumRANFT ist ein Bildungshaus mit interreligiös-spiritueller Ausrichtung, idyllisch gelegen, mit 28 Gästezimmern und vegetarischer Küche. Wir organisieren Veranstaltungen in den Bereichen Spiritualität, Lebenshilfe, Kultur und Ökologie. Wir unterstützen Kurse in Persönlichkeitsentwicklung, den interreligiösen Dialog, Projekte für biologischen Gartenanbau und heissen Kursteilnehmende, geschlossene Gruppen wie auch Individualgäste herzlich willkommen.

Stille, Spiritualität und Solidarität sind unsere Werte, Niklaus von Flüe ist uns Inspirator. Zurzeit bauen wir eine Lebensgemeinschaft auf, die sich vor Ort engagiert. Der Trägerverein zentrumRANFT, gegründet am 1. April 2017, ist konfessionell und politisch neutral.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Für das Team zentrumRANFT



Ursula Bründler Stadler

Lic. phil. I / BTh

Leiterin / Präsidentin

Trägerverein zentrumRANFT

Juni

05.–07.

Einführungskurs Meditation

**Meditation über die Visionen
des Bruder Klaus: Pilgertraktat.
Im Zentrum ist das Schweigen.**

Ursula Bründler

05.–07.

Schreibwerkstatt

**In dieser Schreibwerkstatt
lassen wir uns von neuen Im-
pulsen aus dem kreativen
und biografischen Schreiben in
den Raum der Fülle führen.**

Ilse Baumgarten; Leiterin von
Schreibwerkstätten
Jutta Beuke; Entwicklerin
SchreibRäume

06.

Herzwärts unterwegs auf dem Visionenweg!

Luzia Ledergerber

19.–21.

Seminar: Leben und Sterben – 5. Teil Spirituelle Sterbebegleitung

Heidy Rosa Müller

20.

Kontemplationssamstag (KOSA) Verein Via Cordis

26.–28.

Biographiarbeit

Angelika Fuchs

27.

Ranfter Klimagespräche Klimawandel – Was kann die Zentralschweiz tun? Verschie- dene Referenten berichten und führen in ein konkretes Permakulturprojekt ein.

Etel Keller (Agronomin ETH),
Daniel Wiederkehr (Fastenopfer),
Zoe Stadler (HSR, Vorstand zent-
rumRANFT, Ingenieurin)

27.

Konzert mit Madame Gmür

**YetiHardcoreFolk – ein Mix aus
Rock, Jazz, Minimal und Punk**
Gitarre (Jonas Künzli)
Akkordeon (Andreas Gut)
Kontrabass (Thomas Estermann)

28.

Ranfter Retreat – Integraler Yoga Integraler Yoga führt durch Achtsamkeitsübungen in tiefe Meditationserfahrungen.

Christian Hackbarth-Johnson
Ev. Theologe Uni Salzburg,
Religionswissenschaftler, Zen-
und Yoga-Praktizierender

Juli

04.

Herzwärts unterwegs auf dem Visionenweg!

Luzia Ledergerber

11.-12.

Das Pferd

Andrea Laky

14.-19.

Sommerretreat

Ein Retreat mit 2x täglichem Satsang. Dort können die Teilnehmer ihre Prozesse im Gespräch mit Soham teilen. Außerhalb des Satsangs sind wir in Stille.

Samarpan; Spiritueller Anhänger der Lehre Swamijis und Leiter von Samarpan-Meditation

19.

Ranfter Retreat – Sufismus

Impulse aus den Sufi-Traditionen begleiten die Retreats

Peter Hüseyin Cunz

23.-26.

Vortrag/ Tibetische Meditation

Heidy Rosa Müller

August

13.-16.

In Stille einfach da sein – Kontemplation

Meditationen, ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen.

Elisa-Maria Jodl

18.-22.

Werde, die du bist!

Meditation und Übungen des Loslassens, verbunden mit Baden, Wandern und Yoga.

Ursula Bründler und Elvira Suter; Yogalehrerin, Atem- und Klangtherapeutin

16.

Ranfter Retreat

Meditation über die Visionen des Bruder Klaus: der Turm.

Ursula Bründler

22.

Kontemplationssamstag (KOSA) Verein Via Cordis

22.-29.

Engagement vor Ort

Learning by doing – wir erfahren viel über die Geheimnisse der Pflanzenwelt.

Serge Halter

September

02.-06.

Achtsamer Yoga und Meditation

Yoga und Meditation in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya und des Integralen Yoga von Sri Aurobindo.

Christian Hackbarth-Johnson
Ev. Theologe, Religionswissenschaftler, Zen- und Yoga-Praktizierender

05.

Meditationstanz

Cornelia Staib

05.

Herzwärts unterwegs auf dem Visionenweg!

Luzia Ledergerber

04.-06.

Biographiearbeit

Angelika Fuchs

04.-06.

Der Weg zu dir selbst! Enneagrammkurs: Welches ist deine Seelenlandschaft?

Ursula Bründler

12.

Kontemplationssamstag (KOSA) Verein VC

19.-21.

Djembékurs

Rhythmus weiss man nicht, Rhythmus will gelebt sein! Pierre Favre ist ein Meister des Rhythmus.

Pierre Favre; Schlagzeuger; Jazzpionier

18.-20.

Selbstwahrnehmung und Auftrittskompetenz für Frauen

Authentisch kommunizieren und präsentieren

Sylvia Garatti

20.

Ranfter Retreat – Zazen Zazen und Übungen der Achtsamkeit

Markus Amrein

25.-27.

Ranfter Gespräche 2020

Die dritten Ranfter Gespräche zum Gedenken Bruder Klaus präsentiert einen brandneuen Kinofilm und beschäftigt sich mit «Nahtoderfahrung und Mystik».

Sandra Gold (Filmemacherin), Prof. Dr. Brigitte Dorst, Prof. Dr. Markus Ries, Dr. Monika Renz, Franz-Xaver Jans-Scheidegger

Oktober

01.–04.

Bewegtes Gebet – Gebet bewegt

Der Körper ist uns gegeben,
uns zu bewegen, zu tanzen, zu
singen. Im Körper wohnt die
Seele, die sich ausdrücken will,
zum Ausdruck bringen will,
was sie bewegt.

Barbara Stettler; Rhythmiklehrerin,
Masseurin, dipl. Feldenkraislehrerin

03.

Herzwärts unterwegs auf dem Visionenweg!

LuZIA Ledergerber

03.–04.

Das Wunder der Zärtlichkeit

Es lohnt sich einen Moment
für sich zu nehmen, ganz
bei sich zu sein und keine
Verpflichtungen zu haben.

Emil Wieser

07.–11.

Vipassana

Wir erleben, wie erleichternd
inneres Annehmen und Loslas-
sen sein kann, dass Befreiung
von schwierigen Herzens- und
Geisteszuständen möglich ist.

Samuel Theiler; Praktizierender
Buddhist

Isis Bianzani; Sozialarbeiterin,
«Somatic Experiencing»

09.–17.

Ranfter Meditations- schulung «Spiritualität des Herzensgebetes

Es ist ein Klärungs- und Reini-
gungsweg, der die Liebe,
Güte und Toleranz in uns
wachsen lässt.

Gisela Bryson

17.

Kontemplationssamstag (KOSA) Verein Via Cordis

17.–18.

Light-Healing Yoga

Die feine Schwingung göttli-
cher Liebe öffnet uns für die
neue Zeit.

Ilona Focali

24.–25.

Sternenmandalas

Sie entdecken, wie im selbst
gestalteten Mandala bildhaft
die eigene Wesensnatur auf-
leuchtet.

LuZIA Ledergerber

November

29.

In der Stille Heilung finden

Diese Tage führen schrittweise zum Jesusgebet. Es ist ein Meditationsweg aus der spirituellen Überlieferung der Christenheit.

Karin Seethaler

Kursleiterin, Kontemplation nach Jalics, Dipl.-Soz.-Pädagogin, Caritastheologin

30.10.–01.11.

Teil 1: Spiritueller Umgang mit dem Tod

Wir erfahren das Sterben als unseren letzten grossen Lebensabschnitt, der aktiv gestaltet werden will.

Heidy Rosa Müller

30.10.–01.11.

Schreibwerkstatt Spurensuche: Familienbande

Ilse Baumgarten
Jutta Beuke

01.

Ranfter Retreat – Sufismus

Peter Hüseyin Cunz

01.–07.

Stille und Klang Retreat

Heidy Rosa Müller

06.–08.

Vitalität aus der Mitte «Tanze, o Frau, die Strahlen des Lichts inmitten der Schatten»

Elisa-Maria Jodl

14.

Kontemplationssamstag (KOSA) Verein VC

20.–22.

Trauerseminar

Im Abschiednehmen Trost, Klarheit und Lebensmut finden
Lebensgrund mit

Antoinette Brem/Barbara Lehner

20.–22.

Der Weg zu dir selbst! Enneagrammkurs: der Weg zum Du.

Ursula Bründler

Dezember

27.–29.

Biographiearbeit

Angelika Fuchs

28.–29.

Sternenmandalas

Luzia Ledergerber

03.–06.

In Stille einfach da sein – Kontemplation

Stille und die Praxis liebender
Achtsamkeit sind die Grundele-
mente der Kontemplation.

Elisa-Maria Jodl

06.

Ranfter Retreat – Christliche Kontemplation

Weg des Herzens

Franz-Xaver Jans-Scheidegger

24.

Weihnachtessen und -feier

Wir feiern die neue, anbrechen-
de Zeit der göttlichen Geburt
als Vergegenwärtigung des
Christus in uns! Die heilende
Kraft für eine lebensbejahen-
de Zukunft. Alle sind herzlich
eingeladen!

Elfinn und Dorothea van de Poll
Musikerin und
Craniosacraltherapeutin
Ursula Bründler