

## 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)



13.-15. November 2020

## Transformatives Stimm- und Mantra-Retreat

Sabina Elsa Astolfi

## Kursprogramm

Freitag, 13. November 2020

- 16.00 Begrüssungsrunde.  
Energetische Stimmübungen,  
gesangs-technische Übungen,  
Mantras, Yoga des Klanges
- 18.30 Abendessen
- 19.45-20.20 Seelenklänge: Candle-light  
Mantra-Meditation

Samstag, 14. November 2020

- 08.15 Frühstück
- 09.30 Themen wie  
Freitagnachmittag
- 12.15 Mittagessen und  
Nachmittagspause
- 16.00 Klangräume und  
Stimmklängen. Mantras &  
Naad Yoga
- 18.30 Abendessen danach sein,  
ruhen und austauschen

Sonntag, 15. November 2020

- 08.15 Frühstück
- 09.30 Die Atmung bewegen,  
expandieren, unseren Raum  
beanspruchen.  
Energetische Stimmübungen,  
gesangstechnische Übungen,  
Mantras und Yoga des  
Klanges.  
Abschlussrunde, Erfahrungen,  
aha-Momente, Klangschmerz  
und Klangwunder teilen.
- 13.30 Ende

## Kursleiterin



**Sabina Elsa Astolfi**,  
transformative Stimm-Coachin,  
Sängerin, Naad Yogini.  
Seit 2000 selbständige  
transformative Stimm-Coachin für  
Singen und Sprechen, Master of  
Advanced Studies an der Zürcher  
Hochschule der Künste (ZHdK) in  
Musikpädagogik, Gesangspädagogik  
am Lichtenberger-Institut für  
angewandte Stimmphysiologie,  
Abschluss in Musikwissenschaft an  
der Universität Bologna, Naad Yoga  
und Mantras mit Parvinder Singh  
Khalsa, Healing-Seminare mit Gene  
Ang, Jin Shin Jyutsu, Somatic  
Experience mit Peter Levine und  
Raaja Selvam, the Healing Voice and  
ancestral healing work mit Jill Purce,  
Integral transformational Hatha &  
Vinyasa Yoga Teacher Training.

### Anmeldung

**Anmeldeschluss: 17. September 2020**

**Kursanmeldung** an Astolfi Sabina Elsa,  
079 791 86 24 oder  
sabina@powerful-voices.com

**Zimmerreservierungen** an zentrumRANFT  
+41 41 660 58 58 oder  
info@zentrumranft.ch

## Kursbeschreibung

### Inhalt

*Unsere Stimme ist eine Kraftquelle! Heilend und belebend.*

Wie kann ich die Kraft meiner Stimme entwickeln? Wie kann sie zur Heilung und Freude beitragen? Durch eine ganzheitliche transformative Stimmarbeit ermöglichen wir die Befreiung unserer Stimme und erfahren ihre Kraft.

In diesem Retreat widmen wir uns ganz der Befreiung unserer Stimme, unserer Atmung und unserem wunderbaren multidimensionalen Wesen.

Das gibt uns Mut unser eigenes Lied zu singen und unsere Botschaft authentisch auszudrücken, schenkt uns Selbstbewusstsein und öffnet den Weg zu neuen Erfolgen.

Durch eine ganzheitliche transformative Stimmarbeit ermöglichen wir die Befreiung und Kräftigung unserer Stimme und ihrer Ausdruckskraft. Wir arbeiten sowohl mit gesangs- und stimmtechnischen, als auch mit energetischen Stimmübungen, die aus meiner 30jährigen Erfahrung mit der Stimme kommen.

Wir lernen sie zu öffnen und erkennen dabei die blockierenden Glaubenssätze. Wir tändeln sanft mit unseren Schatten und Schattenklängen und laden deren Kraft ein, in unsere Stimme und in unser ganzes Sein zurückzukehren.

Du erhältst Tools und kreative Impulse, um deine eigene Gesangs- und Stimmroutine zu kreieren, was dir die Möglichkeit gibt, deine Stimme im Alltag weiter zu entwickeln.

Wir lernen und meditieren mit Mantras, um uns mit der Quelle zu verbinden. Dadurch erfahren wir die heilende, harmonisierende und verjüngende Wirkung dieser ursprünglichen Frequenzen. Mantras sind eine universelle Klangsprache, die sowohl zu unseren Zellen, als auch zu unserer Seele spricht.

### Kurskosten

CHF 540 exkl. Kost und Logis

### Voraussetzungen

Ob du gerne unter der Dusche oder schon auf der Bühne singst, oder deiner Stimme beruflich und privat mehr Kraft und Präsenz verleihen möchtest, ist dieses Retreat eine wunderbare Gelegenheit dazu.

Zum Beispiel für Laien, Sänger\*innen, Sprecher\*innen, Chor-Sänger\*innen, Yogalehrer\*innen, Stimm-Freaks und mehr....

Es richtet sich an alle Frauen und Männer, die das Potential der eigenen Stimme entfalten und die stimmlichen Grenzen durchbrechen wollen, auch an die, welche die heilende Wirkung der Mantras erfahren möchten.