



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



11.-16. Oktober 2020

Stilleretreat mit Mantrien und Weisheitsgeschichten – Eine Woche Stille ist wie drei Monate Ferien

Heidy Rosa Müller

Kursprogramm

Sonntag, 11. Oktober 2020

13.00 Uhr Beginn
18.30 Uhr Abendessen

Montag, 12. Oktober bis Donnerstag, 15. Oktober 2020

07.00-8.00 Uhr Aktive Meditation
08.15 Uhr Frühstück
10.00-11.00 Uhr Meditation
15.00-16.00 Uhr Meditation
18.30 Uhr Abendessen
20.00-21.00 Uhr Meditation

Freitag, 16. Oktober 2020

07.00-8.00 Uhr Aktive Meditation
08.15 Uhr Frühstück
10.00-11.00 Uhr Meditation
11.00-12.00 Uhr Abschluss

Kursleiterin



Heidi Rosa Müller

Eigene Praxis seit 1999,
dipl.med.Masseurin FA,
Notfallpsychologie bei
Grossereignissen Amt für Zivilschutz,
praktische Psychologie bei der
europ. Akademie für
Ayurvedamedizin, Atemtherapie
(Rebirthing) bei Konrad Halbig,
Sterbebegleitung RIGPA Zürich,
Sterbebegleitung bei Veetman
Masshöfer, Systemcoach INSAC, liz.
Tipping Coach, Palliativecare B2 bei
Palliativecare und Organisations
Ethik, Seminarleitung für spirituelle
Sterbebegleitung, Würdezentrierte
Therapie Uni Mainz, jährliche
Meditationsretreats im Himalaya
und in der Schweiz, Gründung
Kinderhilfswerk ROSA WORLD WIDE
im Himalaya, Reiseorganisation und
Begleitung in die marokkanische
Sahara

Kursbeschreibung

Inhalt

Wir werden in die tiefe Stille des Herzens eintauchen. Es gibt eine weise Stimme in Dir, welcher Du im Schweigen lauschen kannst. Wir kommen täglich zu Mantrameditationen und gemeinsamer Stille zusammen. Körperübungen wie die tibetischen Niederwerfungen und eine Weisheitsgeschichte aus aller Welt werden Dich zum Kontemplieren anregen. Du bringst Deinen Geist zur Ruhe in dem ich Dir verschiedene Meditationsformen vorstelle. Du erfährst Regeneration an Körper, Seele und Geist. Eine Woche Schweigen kann so erholsam sein, wie drei Monate Ferien.

Bei Bedarf stehe ich zwischen den gemeinsamen Zeiten in der Gruppe für Gespräche zur Verfügung.

Du hast genügend Zeit die kraftvolle Natur in Flüeli-Ranft zu erkunden - oder einfach den wunderschönen Herbstgarten im Zentrum Ranft zu betrachten.

Am besten meldest Du Dich für die Tage zu Hause ab. Natürlich ist kein Handyverbot - sondern es ist nur eine Empfehlung von mir die Tage ohne Handy und Internet zu verbringen. Für Notfälle kannst Du Deinen Liebsten meine Handynummer abgeben: 079 746 49 12.

Ich freue mich auf Dich, Heidi

Kurskosten

CHF 960.00 exklusiv Seminarraummierte, Kost und Logis

Kursanmeldung

Anmeldeschluss 10. Oktober 2020

Heidi Müller
praxis@hm-gesundheitspraxis.ch
www.hm-gesundheitspraxis.ch

Zimmerreservation direkt an zentrumRANFT, 041 660 58 58 oder
info@zentrumranft.ch