

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 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 Pauschalangebote unter: www.zentrumranft.ch



20.-22. August 2021

**Yogaweekend mit Shaktini –
Auftanken vom Alltag mit Yoga,
Prana und Mantra**

Shaktini Steiner

Kursprogramm

Freitag, 20. August 2021

15.00	Anreise (individuell oder gemeinsam)
16.30-18.00	Yoga
18.30	Abendessen
20.30-21.30	Abendmeditation

Samstag, 21. August 2021

06.30-08.00	Morgenmeditation und Pranayama
08.15	Frühstück
10.00-12.00	Asana
12.15	Mittagessen, freie Zeit zum Lesen, Tagebuch schreiben, spazieren, schlafen, sein, wirken lassen
15.30-18.00	Satsang, Restorative/Yin Yoga, Mantra
18.30	Abendessen
20.00-20.30	Abendmeditation

Sonntag, 22. August 2021

06.30-08.00	Morgenmeditation und Pranayama
08.15-09.00	Frühstück, Zimmerabgabe
10.00-12.00	Asana und Abschlussrunde
12.00	Abreise

Kursleiterin



Shaktini Steiner,

Zertifizierte Yogalehrerin seit Dezember 2003 von Yogarts, Byron Bay, Australia. Yoga- und Mantra-Unterricht seit 2004 von regulären Lektionen, Seminaren, Yogaretreats und Ausbildungen. 2013 bis Ende 2018 Führung eigener Yogaschule. Langjährige Unterrichtserfahrung mit fundiertem Fachwissen. Alles mit viel Herz und Freude.

Kursbeschreibung

Inhalt

Vertiefung der Yogapraxis – Asana, Pranayama – die yogischen Atemübungen, Meditation, Mudra und Mantra. Yoga ist eine innere Reise. Wir gehen in die Ruhe an diesem Weekend, schöpfen Kraft aus der Mitte, tanken unser System au – auf allen Ebenen. Mantra-Singen bringt viel Herzöffnung und Freude und hilft dabei die ganze Praxis abzurunden. Ein Weekend um tiefer zu gehen, Altes loszulassen und Raum für neues zu erschaffen.

Ich empfehle die Welt für zwei Tage hinter sich zu lassen. Der Morgen bis jeweils zum Mittagessen, beziehungsweise bis zur Abschlussrunde verläuft im Schweigen. Auf Sanskrit nennt man das „Mauna“ – äussere Stille. Morgenruhe gibt jedem unheimlich viel Raum. Die Einheiten werden jeweils verbal angeleitet.

Kurskosten

CHF 270 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Anmeldeschluss: 20. Juli 2021

zentrumRANFT

Hubel 2, CH-6073 Flüeli-Ranft

+41 78 707 05 21

info@zentrumranft.ch

www.zentrumranft.ch