

## 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 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 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](http://www.zentrumranft.ch)



16. Jan. 2021 / 13. Feb. 2021 / 05. April 2021

## Lebendige Anatomie Atem - Rhythmus - Bewegung

Elmar Nicola

## Kursprogramm

### Samstag, 16. Januar 2021

08.45	Ankunft
09.00	Kursstart
09.15	Körperübungen
12.15	Mittagessen
14.00	Körperübungen
16.00	Kursende

## Weitere Daten

Samstag, 13. Februar 2021

Montag, 05. April 2021

Intensivkurs:

„Atem – Rhythmus – Bewegung“

### Samstag, 05. Juni 2021

08.45	Ankunft
09.00	Sitzen in der Stille
12.15	Mittagessen
14.45	Körperübungen
18.30	Abendessen
21.00	Ausklang

### Sonntag, 06. Juni 2021

08.15	Frühstück
09.00	Sitzen in der Stille
12.15	Mittagessen & Abschluss

### Kurskosten

CHF 160 exkl. Kost und Logis

## Kursleiter



### Elmar Nicola,

Beginn der Körperarbeit im ehemaligen Dorothea, 1991  
Ergotherapeut seit 1991,  
Naturheilpraktiker seit 1996

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Der Kurs „Lebendige Anatomie“ baut auf den sieben Prinzipien von H. L. Scharing und eutonischen Übungen nach Gerta Alexander auf.

Gründliche anatomische Erklärungen (am Modell) helfen Ihrer Vorstellungskraft in ein fühlendes Üben hineinzuwachsen.

Diese Übungen dürfen im Alltag integriert werden, dadurch können Überspannungen abgegeben werden. Es geschieht automatisch eine Tonusregulierung - Ausgleich im Organismus ohne etwas zu wollen (Prinzip Nr. 8). Durch die Stille - Übungen (anatomisch richtiges Sitzen) können wir Lernen, in unserem Inneren Raum und in Beziehung zum äusseren Raum in der Stille, ganz Da zu sein. Wenn mit der Zeit die Sitzbeinhöcker beim Sitzen immer mehr integriert werden, wird das Sitzen auf dem Bürostuhl einfacher und die Überspannungen im Schultergürtel können gelassen werden. Dadurch entsteht eine Leichtigkeit und Lebendigkeit im Körper.

### Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, warme Socken, Hausschuhe, Schreibmaterial, ein Tuch für auf die Matte (Matte vorhanden), Kopfkissen

### Kurskosten

CHF 90 exkl. Mittagessen à CHF 25

### Kursteilnahme

Nur wenn Sie selbstständig vom Boden aufstehen können. Es ist auch möglich in eine Einzelsitzung zu kommen.

### Kursanmeldung

Anmeldung und Zimmerbuchung via zentrumRANFT,  
041 660 58 58, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)

Bei Fragen senden Sie mir bitte eine E-Mail an:  
[elmar.nicola@bluewin.ch](mailto:elmar.nicola@bluewin.ch)