

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 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 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 Pauschalangebote unter: www.zentrumranft.ch



05.-07. Februar 2021

Angstfrei leben – Traum oder Realität?

Dr. med. Emma Lockar mit dem Team von
«Erfahrbare Heilkunst»

Kursprogramm

Freitag, 05. Februar 2021

16.30 Beginn
18.30 Abendessen

Samstag, 06. Februar 2021

08.15 Morgenessen
12.15 Mittagessen
18.30 Abendessen

Sonntag, 07. Februar 2021

08.15 Morgenessen
12.15 Mittagessen
16.00 Abschluss

Kursleiterin



Dr. md. Emma Lockar, hat nach ihrer Ausbildung zur Ärztin für Allgemeinmedizin und Neurologie die Facharztausbildung für Psychiatrie und Psychotherapie abgeschlossen sowie zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im universitären und ausseruniversitären Kontext wie beispielsweise Psychotherapie nach C.G. Jung, Körpertherapie, Traditionelle Chinesische Medizin oder eine schamanische Ausbildung absolviert. Emma Lockar hat in verschiedenen Kliniken als Assistenzärztin und stellvertretende Oberärztin gearbeitet. Derzeit ist sie als Psychiaterin und Psychotherapeutin in eigener Praxis tätig.

Weitere Daten

24.-27.06.2021

Alle Termine vorbehaltlich Covid-19-Verordnung des BAG

Kursbeschreibung

Inhalt

Definition und Betrachtungsweise der unterschiedlichen Formen von Angst. Umgang mit Ängsten in der Schamanischen Tradition von der Schildkröteninsel, erklärt an deren holistischer Weltansicht. Möglichkeiten, die Natur und Zeremonien zu nutzen, um sich mit Ängsten zu konfrontieren und loszulassen.

Individuelle Auseinandersetzung mit den Ängsten der Teilnehmer auf verschiedenen Ebenen (körperlich, seelisch-geistig, emotional), alleine in der Natur und in der Reflexion mit der Gruppe. Unterstützend werden Yoga, Bewegung und Tanz, Körperarbeit, Aromatherapie, Prisma- und Blüten-Essenzen, SCIO-Beratungen usw. angeboten.

Mitbringen

Schreibzeug (Stift und Block, die altmodische Art), regenfeste Kleidung und Sitzunterlage für Sitzen auf feuchtem Boden im Freien, bequeme Kleidung für Körperübungen, viele Ängste, gute Laune....

Kurskosten

CHF 1'252* inkl. Kost und Logis

*Keine Stornogebühren auf Stornierung bei Verschiebungen aufgrund der Covid-19-Verordnung des BAG
Stornogebühren von CHF 200 bei Stornierung bis 15. Januar 2021
Stornogebühren von CHF 400 bei Stornierung ab 16. Januar 2021

Anmeldung

Anmeldeschluss: 05.01.2021

Die Kursanmeldung ist gültig mit Eingang der Anzahlung von CHF 400 auf folgendes Konto:

Nidwaldner Kantonalbank

Dr. Emma Lockar, Kreuzbuchstrasse 46, 6006 Luzern

IBAN: CH31 0077 9000 2599 8710 0

Zimmerreservation und Verpflegung an:

zentrumRANFT

Hubel 2, CH-6073 Flüeli-Ranft

+41 78 707 05 21

info@zentrumranft.ch

www.zentrumranft.ch