

## 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 selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)

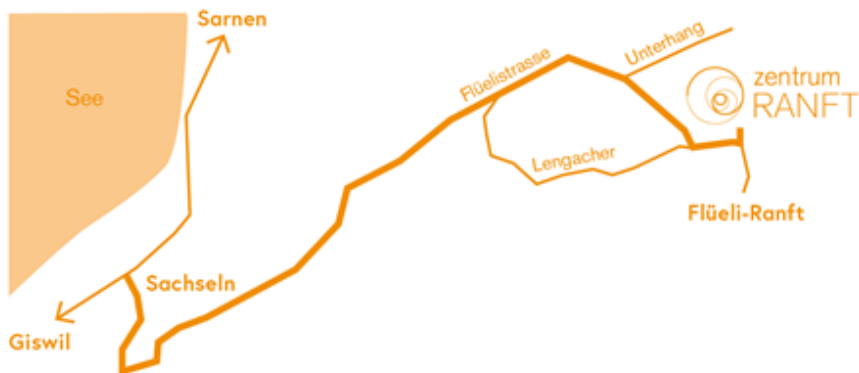
## Wo finden Sie uns?

### ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

### Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Grasparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



12.-16. Oktober 2022

## Zen Sesshin mit Yoga

Christian Hackbarth-Johnson

## Kursprogramm

### Mittwoch, 12. Oktober 2022

18.30	Abendessen
19.45	Einführung

### Donnerstag, 13. Oktober 2022 bis Samstag, 15. Oktober 2022

06.00	Sitzmeditation (Zazen)
07.00	Morgenandacht
07.15	Yoga
08.15	Frühstück
09.00-10.00	Mitarbeit in Haus und Garten
10.15	Stilles Sitzen
11.15	schnelles Gehen
11.30	Vortrag
12.15	Mittagessen
13.30	Möglichkeit in die Ranft zu gehen
14.15	Möglichkeit zum Einzelgespräch
15.00	Stilles Sitzen
16.00	Gehmeditation im Freien
16.30	Stilles Sitzen
17.00	Gespräch in der Gruppe bzw. stilles Sitzen
17.30	Yoga
18.30	Abendessen
19.15	Möglichkeit zum Einzelgespräch
19.45	Stilles Sitzen und Rezitation
20.45	Möglichkeit zum Einzelgespräch

### Sonntag, 16. Oktober 2022

06.00	Stilles Sitzen
07.00	Morgenandacht
07.15	Yoga
08.15	Frühstück
10.00	Stilles Sitzen und ritueller Abschluss
10.45	Abschlussgespräch
12.15	Mittagessen, danach Abreise

## Kursleiter



**Christian Hackbarth-Johnson**,  
Ev. Theologe,  
Religionswissenschaftler, Zen-  
und Yogapraxis seit 1985 bei  
Michael von Brück und anderen  
LehrerInnen, 1993  
Lehrbeauftragung für Zen von  
Michael von Brück,  
Yogalehrerausbildung in der  
Tradition von bei R. Sriram 2001-  
2004. Kurstätigkeit seit 1994.  
2016-2019 angestellt in einem  
Forschungsprojekt zur  
interreligiösen Biografie von  
Bettina Bäumer an der  
Universität Salzburg.

[www.hackbarth-johnson.de](http://www.hackbarth-johnson.de)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Der japanische Begriff für ein Zen-Retreat, sesshin, bedeutet „Sammlung des Herz-Geistes (shin)“. Durch Stille und meditative Sammlung, insbesondere im Sitzen (zazen), kommen Geist und Körper in einen Zustand der Ruhe und Offenheit, in dem sich die innere Natur unseres Wesens als natürliches Einssein offenbaren kann. Wie Zen-Meister Hongzhi Zhengjue (1091-1157 n. Chr.) sagt: „Geistig geeint und strahlend bringt die innere Erleuchtung die Wunder zurück.“

Die Übung des stillen kontemplativen Sitzens wird ergänzt durch körperliche Übungen aus dem Yoga, die einen Ausgleich zum ausdauernden Sitzen bilden und Spannungen in Körper und Geist lösen helfen.

Der Kurs findet im Schweigen statt mit täglich ca. 9 x 25 Min Meditation im stillen Sitzen, ca. 2x1 Stunde Yoga, und mit minimalem rituellem Rahmen. Ca. 1 St. Mitarbeit im Haus. Vorträge und Gespräche erklären den Sinn der Übung im Kontext unserer heutigen Zeit und einer interreligiösen Spiritualität. Es gibt das Angebot eines Einzelgesprächs.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, sowie auch Kleidung für eventuelle Arbeit im Garten.

### Kursinhalt:

- Meditation im Sitzen und Gehen, körperliche Yoga-Übungen, Vorträge, Einzelgespräche, Mitarbeit in Haus und Garten, Rezitation.

### Teilnehmer:

- Interesse an Meditation, psychische Stabilität

### Kurskosten

CHF 400 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung

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