# 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 $m^2$ grossen Saal, einen Seminarraum und die Bibliothek. Wir bewirtschaften eine 14'000 $m^2$ 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**

**zentrumRANFT**, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch

zentrum RANFT
stille
spiritualität
solidarität

16.-20. Januar 2022

# Stille Retreat – Mantren und Weisheitsgeschichten aus aller Welt

Heidy Rosa Müller

# Programm

## Sonntag, 16. Januar 2022

Ab 14.00 Check-in, Zimmerbezug
17.00 Kursbeginn
18.30 Abendessen
Anschl. Kurs

## Montag, 17. Januar – Mittwoch, 19. Januar 2022

08.15 Frühstück
Anschl. Kurs
18.30 Abendessen
Anschl. Kurs

## Donnerstag, 20. Januar 2022

08.15 Frühstück
Anschl. Kurs
11.00 Kursende

# Kursleiterin

Heidy Rosa Müller,
jahrelange Erfahrung im Begleiten von kranken und sterbenden Menschen. Ausbildungen zur Sterbebegleitung an verschiedenen Instituten sowie jährliche Weiterbildungen in Retreats in einem buddhistischen Kloster im Himalaya.

# Kursbeschrieb

## Inhalt

Wir denken pro Tag rund 60'000 Gedanken. Davon sind bei den meisten Menschen 85 % negativ. Dies kostet uns eine Unmenge Energie, welche wir positiver einsetzen könnten. Durch Stille und Meditation lernt Dein Geist zur Ruhe zu kommen.
Dadurch gewinnst Du Gelassenheit, Zufriedenheit mehr Energie für Dein gesamtes Leben.
Ich werde 10% der Einnahmen an unsere Saharafamilie in Marokko spenden. Durch Corona sind seit bald zwei Jahren alle Einnahmen dieser Familie, welche meine Saharatrekkings mit mir organisiert, eingebrochen.

Wir werden gemeinsam «aktive Meditationen erfahren», Mantren rezitieren, Klängen und Geschichten lauschen, in Stille zusammen sitzen usw. Es gibt ein strukturiertes Programm sowie genug Zeit, welche Du in der schönen Natur in Flüeli-Ranft geniessen kannst.

## Kurskosten

CHF 800 exkl. Kost und Logis und Seminarpauschale

## Kursanmeldung

Heidy Müller, Gesundheitspraxis, zentrumRANFT, Hubel 1,
6073 Flüeli-Ranft, Telefon: 041 675 24 62
praxis@hm-gesundheitspraxis.ch;
www.hm-gesundheitspraxis.ch

Zimmerbuchung via zentrumRANFT, 041 660 58 58,
www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch