

## 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)

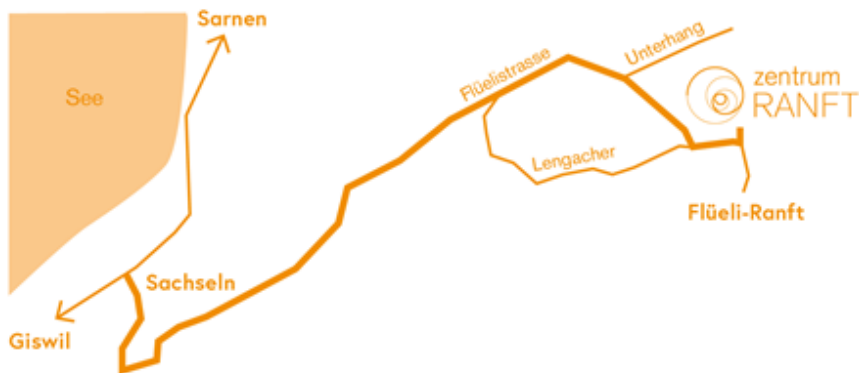
## Wo finden Sie uns?

### 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).



11.-13. März 2022

# Licht und Sonne im Herzen wecken –

## Qi Gong und Meditation

Djurdja Petrina Bucher

## Programm

### Freitag, 11. März 2022

18.30	Abendessen
20.00 – 22.00	Unterricht: Ankommen, Meditation
22.00	Stille und Nachtruhe

### Samstag, 12. März 2022

07.00 – 08.15	Unterricht: Aufwachen, in den Tag einsteigen
08.15	Frühstück
10.00 – 12.15	Unterricht: Qi Gong
12.30	Mittagessen
13.00 – 16.30	Pause, Stille, Ausruhen
16.30 – 18.15	Unterricht: Qi Gong
18.30	Abendessen
20.00 – 21.30	Unterricht: Meditation
22.00	Stille und Nachtruhe

### Sonntag, 13. März 2022

07.00 – 08.15	Unterricht: Aufwachen, in den Tag einsteigen
08.15	Frühstück
10.00 – 12.00	Unterricht: Vertiefen, wirken lassen. Abschluss
12.30	Mittagessen

## Kursleiterin



**Djurdja Petrina Bucher,**  
Qi Gong Lehrerin und SGQT  
anerkannte Ausbilderin,  
Ganzheitliche Atemtherapeutin IKP  
(von Krankenkassen anerkannt),  
körperzentrierte psychologische  
Beraterin und Coach mit eigener  
Praxis in Zürich.

Seit 18 Jahren bietet sie zahlreiche  
Qi Gong Kurse im In- und Ausland an  
und beschäftigt sich intensiv mit dem  
daoistischen Qi Gong für die Frau.  
Seit 2008 organisiert und leitet sie  
regelmässig für Gruppen aus der  
Schweiz Qi Gong Ferien in Kroatien.

[www.balanceplace.ch](http://www.balanceplace.ch)  
[www.atem-energie.ch](http://www.atem-energie.ch)  
[www.qigongferien.ch](http://www.qigongferien.ch)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Während sich Winter, Dunkelheit und Kälte verabschieden, steigt die Sehnsucht nach Licht und Wärme in uns. Durch leichte und spielerische Bewegungen vom RedVelvet Qi Gong aktivieren wir das Qi - unsere Lebensenergie. Mit der Meditation beruhigen wir unseren Verstand und vertreiben trübe Empfindungen aus dem Herzen. So können wir uns für das Licht und die Schönheit der Welt öffnen: ein perfekter Einstieg in den kommenden Frühling.

- Qi Gong Übungsreihe RedVelvet Qi Gong
- Atem- und Energiearbeit
- Stille Meditation und Gehmeditationen

### Kurskosten

CHF 380 exkl. Kost und Logis

### Voraussetzungen

- Keine Vorkenntnisse nötig
- Neugierde und Offenheit willkommen

### Anmeldung

**Anmeldeschluss: 10. Februar 2022** (später auf Anfrage, die Plätze sind begrenzt)

**Kursanmeldung** an Djurdja Petrina Bucher, 079 504 38 13,  
[petrina@balanceplace.ch](mailto:petrina@balanceplace.ch), [www.balanceplace.ch](http://www.balanceplace.ch)

**Zimmerreservierungen** an [zentrumRANFT](http://zentrumRANFT)  
+41 41 660 58 58 oder [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)