

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

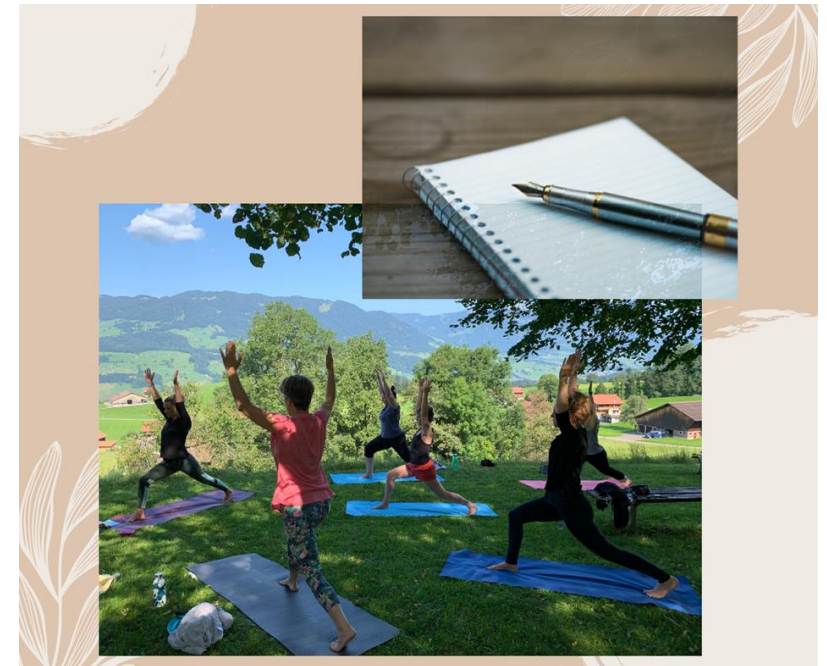
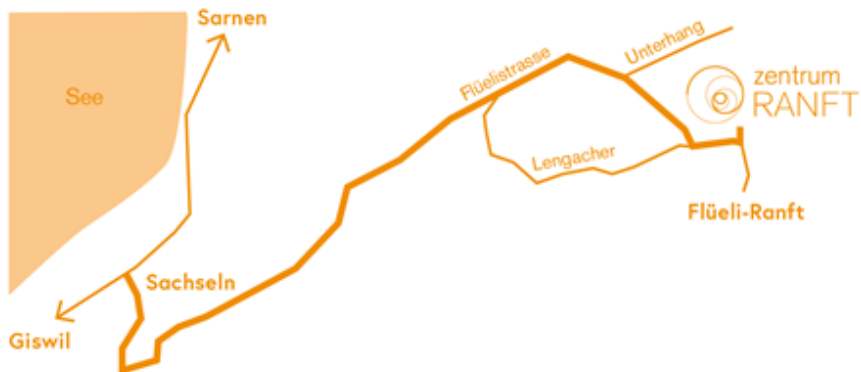
Wo finden Sie uns?

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 Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



27.-29. Mai 2022

Frausein geniessen

Auszeit mit Yoga und Intuitivem Schreiben

Jaël Lohri und Nadja Nickelsen

Kursprogramm

Freitag, 27. Mai 2022

14.00	gemeinsamer Start
15.00	Yoga
16.15	Intuitives Schreiben
17.15	persönliche Auszeit
18.30	Abendessen
20.00	gemütliches Beisammensein

Samstag, 28. Mai 2022

08.15	Frühstück
10.00	Yoga
11.15	Intuitives Schreiben
12.15	Mittagessen
15.00	Intuitives Schreiben
17.00	Yoga
18.30	Abendessen
20.00	gemütliches Beisammensein

Sonntag, 29. Mai 2022

08.15	Frühstück
10.00	Yoga
11.00	gemeinsamer Schluss
12.15	Mittagessen
14.00	Ende

Anmeldung

Anmeldefrist: 20. Mai 2022

Anmeldung Kurs unter

www.schreibuniversum.ch oder

www.nadja-nickelsen.ch.

Zimmerbuchung und Verpflegung an
zentrumRANFT

041 660 58 58

info@zentrumranft.ch

Kursleiterinnen



Nadja Nickelsen

Coach für Weiblichkeit, Yogalehrerin,
Langjährige Beratungserfahrung als
Sozialarbeiterin

www.nadja-nickelsen.ch

„Ich liebe es Menschen zu bewegen,
zu inspirieren und ihnen Raum für
ihre persönliche Entwicklung zu
schenken.“



Jaël Lohri

Coach für Kreatives Schreiben,
Tantramasseurin IISB,
Bewusstseinslehrerin nach G. B. Ziegler.

www.schreibuniversum.ch

„Verbindungen zwischen Menschen zu
ermöglichen und das Leben als
Geschenk zu feiern ist meine Passion.“

Kursbeschreibung

Inhalt

Gönne dir nach Auffahrt drei Tage mit Yoga, Intuitivem Schreiben und Freiraum für dich. Gedanken sortieren, hinschauen wo du stehst und wohin du dich bewegen möchtest.

Die bewusste & heilsame Yoga-Praxis mit Nadja unterstützt dich darin, zur Ruhe zu kommen und vorhandene Blockaden aufzulösen, freudig mit deiner Lebensenergie zu fließen.

Das Intuitive Schreiben mit Jaël bringt dich achtsam und überraschend leichtfüssig mit deinen aktuellen Wünschen, Träumen & Visionen in Kontakt. Geniesse den Austausch und die Magie im Kreis von Frauen. Schöpfe frische Energie in der idyllischen und kraftvollen Natur in Flüeli Ranft.

Yoga

Lass dich von den unterschiedlichen Energien des Flow Yoga, Feminine Flow und Yin Yoga überraschen! Du erlebst dich dynamisch und fließend, experimentierst mit freien Bewegungen und spürst in einzelne Positionen hinein oder wirst auch mal ganz ruhig und lässt komplett los. Jede Yogastunde ist eine Reise zu dir selbst.

Intuitives Schreiben

Beim Intuitiven Schreiben legen wir den Fokus auf innere Prozesse. Achtsam und liebevoll nimmst du deine Ängste, aber besonders auch deine Potentiale wahr und findest eine persönliche Sprache dafür. Hier gibt es kein richtig oder falsch, sondern nur deine eigene Wahrheit. Erschreibe dir deine Welt mit leichtem Herzen!

Kurskosten

CHF 360 exkl. Übernachtung und Verpflegung, zuzüglich CHF 50 Seminarpauschale

Mit Frühbucherrabatt: CHF 330 exkl. Übernachtung und Verpflegung, gilt bis **27. März 2022**, zuzüglich CHF 50 Seminarpauschale