

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 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 Zentrum RANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



04.- 07. August 2022

In Stille da sein - Kontemplation

Elisa-Maria Jodl

Kursprogramm

Donnerstag, 04. August 2022

- 18.30 Abendessen
- 20.00 Begrüssung, Hinführung und Kontemplation
- 21.15 Abendritual

Freitag, 05. August 2022 und Samstag, 06. August 2022

- 06.45 „Den Tag begrüßen“, Tönen, Kontemplation, Rezitation
- 08.15 Frühstück
- 08.50 Arbeit aus der Stille bis 09.40
- 10.00 Kontemplation, Vortrag, Kontemplation (gehen – sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 12.15 Mittagessen
PAUSE
- 15.00 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 16.00 Körperübungen, Gebärdengebet, Tönen
- 17.15 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 21.00 Abendritual

Sonntag, 07. August 2022

- 06.45 „Den Tag begrüßen“, Tönen, Kontemplation, Rezitation
- 09.30 Dankesfeier mit Brot und Wein
- 10.45 Kontemplation (gehen – sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)
- 11.45 Schlussritual und aufräumen
- 12.15 Mittagessen

Kursleiterin



Elisa-Maria Jodl

Jg. 1948, reformierte Pfarrerin, Ausbildung in Integrativer Soziotherapie, FPI. Weiterbildung in Körperprozessarbeit und Handauflegen. Spirituelle Begleitung in Kursen seit 1994
Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation e.V., www.wfdk.de;
Mitglied in der Kontemplationslinie Willigis Jäger, «Wolke des Nichtwissens»; assistierende Zenlehrerin von Dr. Jochen Niemuth

Kursbeschreibung

Inhalt

Kontemplation geht auf wesentliche Lebensfragen weder intellektuell noch dogmatisch ein. Sie ist jahrhundertealte Praxis: Still sitzen, Hände ruhen im Schoss, alle Unruhe ziehen lassen.

*«Ich möchte, dass ihr nur dieses Eine begreift:
Es geht auf diesem inneren Weg nicht darum
viel zu denken, sondern viel zu lieben.
Was am meisten Liebe in euch weckt,
das tut».*

Teresa von Avila

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen. Sie werden ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen, durch Vortrag und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Dafür braucht es keine konfessionelle Voraussetzung. Die Sehnsucht danach und die Bereitschaft zum gemeinsamen Üben genügen. Die Kraft zur Durchführung wächst uns durch das gemeinsame Üben zu.

Mitbringen

- bequeme, farbneutrale Kleidung,
- warme Socken, Wecker, Hausschuhe
(Meditationskissen und -hocker sind vorhanden)

Kurskosten

CHF 250 exkl. Kost und Logis

Kursanmeldung

Anmeldefrist: **04. Juli 2022**

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