

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

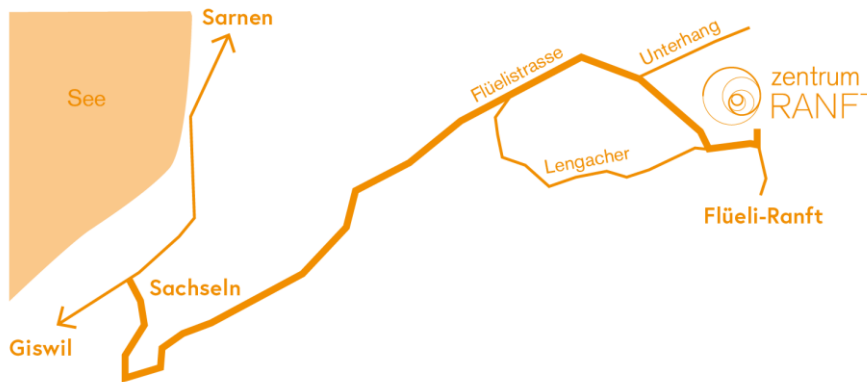
Wo finden Sie uns?

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).



**Zeit für dich 2022 –
Gönne dir eine Kurzauszeit mit
Yoga, Meditation und Natur**

Rosa Catalano, Anna-Christin Wright und Ursula Bründler

Team «Zeit für dich»



Rosa Catalano,

Yogalehrerin und Reiki Master Ausbilderin.

Während einer längeren Reise durch Afrika und Asien brachte mich schließlich mein Weg zu Yoga. Seit meiner Ausbildung in Indien, im Jahre 2005, ist Yoga ein Teil von mir. In dieser Zeit durfte ich verschiedene Arten von Yoga-Praktiken kennenlernen und vertiefen. (Hatha Yoga, Kundalini, Nidra....)



Anna-Christin Wright,

Die Freude an Yoga begleitet mich schon solange ich denken kann - als Tochter einer begeisterten Yogalehrerin, hatte ich das Glück mit Yoga aufzuwachsen. Nach vielen Jahren der Yogapraxis und Reisen nach Indien, habe ich mein „zu Hause“ im AYUR Yoga gefunden.

Seit 2016 bin ich ausgebildete Yogalehrerin und Nadi-Muskeltherapeutin mit vielfältigen Weiterbildungen. Ich unterrichte seither mit grosser Freude in verschiedenen Studios in Zürich und Luzern. Auf dem Stoos (SZ) leite ich den „Yoga-Sunntig“ und gebe zudem verschiedene Retreats in der Schweiz und Spanien.



Ursula Bründler Stadler,

Meditationslehrerin im Herzensgebiet seit 1995, Schülerin von Franz-Xaver Jans, Phyllis Krystal und Werner Herren., Germanistin und Theologin, Initiantin und Mitbegründerin des gemeinnützigen Trägervereins zentrumRANFT.

«Gönne dir eine Auszeit»

Nimm dir so viel Zeit für dich und die schöne Natur im Kraftort Flüeli Ranft, wie du möchtest. Tauche ein in eine fließende Yogapraxis ganz nach dem Thema: Alles im Fluss. Spannungen loslassen, spüren wie der Atem fliesst, erde Dich durch eine vitalisierende Yogapraxis. Schöpfe Kraft und tanke Ruhe, ganz nach deinem Empfinden. Nimm mit, was Du brauchst. Bei einem freiwilligen Helfereinsatz hast du auch die Möglichkeit, den Permakultur - Garten des Zentrums kennen zu lernen – wie schliessen sich Kreisläufe? Wie bleibt in der Natur alles im Fluss?

Geniesse das feine, vegetarische Essen.

Die Meditationen werden von der spirituellen Leitung des zentrumRANFT durchgeführt.

Yoga-Programm

Hatha Yoga – Entspannung und Regeneration für Körper und Geist. Diese ZEIT FÜR DICH soll durch Körper- und Atemübungen aus der Hatha Yoga Praxis sowie Meditationen dem Körper und Geist Erholungs- und Regenerationsphasen anbieten, so dass wir wieder in einen gesunden Rhythmus von An- und Entspannung kommen. Erholung und Vitalisierung auf allen Ebenen.

Anmeldung

Anfrage oder Buchung für deinen Platz auf der Yogamatte an info@yogaferien.ch

Buchung Unterkunft und Verpflegung an zentrumRANFT, 041 660 58 58 oder info@zentrumranft.ch

Daten 2022

| | | | |
|------------------------------|--|-------------------------------|--|
| 19.-23. Juni (So-Do)* | Rosa Catalano & Ursula Bründler | CHF 450 exkl. Kost & Logie | Beginn: 18.30 Uhr Ende: ca. 13.00 Uhr |
| 25.-31. Juli (Mo-So) | Anna-Christin Wright & Ursula Bründler | CHF 649 exkl. Kost & Logie | Beginn: 18.30 Uhr Ende: ca. 13.00 Uhr |
| 14.-18. August (So-Do)* | Rosa Catalano & Ursula Bründler | CHF 450 exkl. Kost & Logie | Beginn: 18.30 Uhr Ende: ca. 13.00 Uhr |
| 16.-18. September (Fr-So) | Anna-Christin Wright & Ursula Bründler | CHF 300 exkl. Kost & Logie | Beginn: 18.30 Uhr Ende: ca. 13.00 Uhr |

* Selbstverständlich kannst du auch auf Wunsch auf 1 Woche individuell den Aufenthalt verlängern, je nach Verfügbarkeit (ohne Yoga).