

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

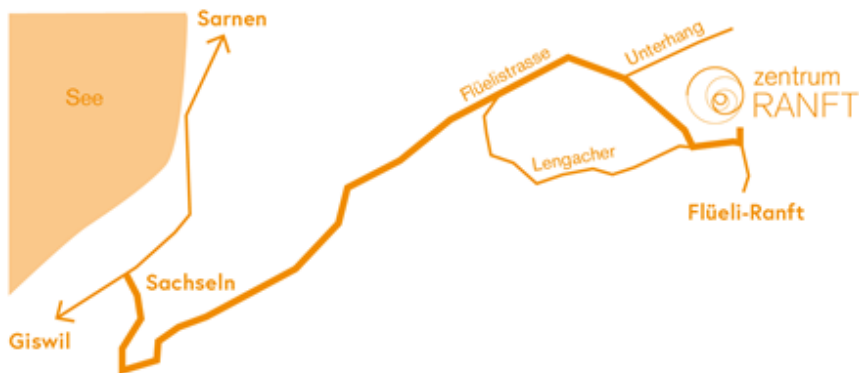
Wo finden Sie uns?

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).



Begleitete Auszeit

Sich eine Auszeit gönnen

Ursula Bründler Stadler

Kursdaten

13.-17. März 2023

17.-21. Juli 2023

20.-24. November 2023

Tagesstruktur

Beginn Auszeitangebot 18.30 Uhr

Ende Auszeitangebot 13.30 Uhr

07.15	Meditation, Entspannungsübungen (optional)
08.15	Frühstück
09.30	Gemeinsames Sein in der Natur und im Garten
10.30	Individuelles Vertiefen in die eigenen Kräfte: Was tut mir gut? Mit Anleitung und Impulsen
12.15	Mittagessen
13.30	Freie Zeit - Entschleunigung
17.00	Innere Ressourcen stärken – gemeinsames Vertiefen
18.30	Abendessen
20.00	Meditation, Sitzen in der Stille (optional)

Kursleiterin



Ursula Bründler Stadler

Seit zwanzig Jahren begleite ich Menschen, die in Krisen geraten sind und neue Wege gehen möchten. Am Kurszentrum Aarau, Institut für Coaching und lösungsorientierte Systemtherapie, schloss ich die Ausbildung mit dem NLP-Master bei Werner Herren ab. Es folgten Weiterbildungen im Enneagramm und in der Phyllis-Krystal-Methode. Ich habe zwei Universitätsstudien abgeschlossen - in Germanistik und Theologie - und viel Erfahrung in mehrjähriger Kontemplation u.a. bei Franz-Xaver Jans gesammelt.

Kursbeschreibung

Inhalt

Das ZentrumRANFT führt verschiedene Angebote zur Förderung und Erhaltung der seelischen Gesundheit. Das therapeutische Konzept geht davon aus, dass jeder Mensch die erforderlichen Anlagen und Ressourcen in sich trägt, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen. Diese werden gefördert und kultiviert. Die Tagesgestaltung im Zentrum geht dabei auf die persönlichen Bedürfnisse und Ressourcen der Auszeitgäste ein.

Licht und leicht: Wer sich seinen Schattenseiten stellt, findet das Licht. Sie wünschen sich ein Coaching, das Ihnen wieder mehr Luft verschafft? Gemeinsam schauen wir, wie Sie Ihre Beziehungen klären, wie Sie sich in Konfliktsituationen schützen und ihre Kräfte mobilisieren können. Coaching heisst

Z Ziele gemeinsam entwickeln

I Individuell begleiten

E Eigenverantwortung fördern

L Lösungsorientiert arbeiten.

Das bewusste Fokussieren auf die vorhandenen Stärken wird Ihr Selbstvertrauen festigen. Eine Standortbestimmung gibt Orientierung und zeigt Möglichkeiten auf, wie Ihr weiterer Weg aussehen könnte.

Kurskosten

Kosten für Coaching und Begleitung: CHF 550 exkl. Kost & Logis

Übernachtung pro Person/Nacht inkl. Frühstück ab CHF 65 im DZ und CHF 90 im EZ. Vegetarische Vollpension pro Person/Tag 57

Mit der Unterstützung von Stiftungen ist diese Zeit der Erholung auch für Menschen mit knappem Budget möglich. Gerne können Sie mich kontaktieren ursula.bruendler@zentrumranft.ch

Anmeldung

Anmeldung bis jeweils 1 Woche vor dem gewünschten Datum.

zentrumRANFT, Buchung via Website oder per E-Mail:

info@zentrumranft.ch, www.zentrumranft.ch