



Begleitete Auszeiten

Gönne dir Zeit!

Daniela Müller und Ursula Bründler

Auszeitangebot



Unser zentrumRANFT hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen beizustehen. Aufenthalte bei uns helfen beispielsweise, eine schwierige Zeit zu überstehen, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu tanken, sich persönlich neu zu orientieren, Lebensmut zu schöpfen usw. Wie unser Patron Bruder Klaus haben wir ein offenes Herz und eine offene Tür für alle Menschen, welche zu uns kommen möchten. Flüeli-Ranft ist ein ganz besonderer Ort. Seine Aura erleben unsere Gäste als sehr angenehm, inspirierend und kraftpendend. Wer zu uns kommt, verzichtet ganz bewusst auf „Luxus“. Viele Menschen erzählen uns, dass sie bei uns zu sich selbst finden.

Covid 19 führte/führt bei vielen Menschen zu grosser psychischer Belastung. Lockdowns, Angst um die Arbeitsstelle, Existenzsorgen, Zukunftsangst, Kontaktverbot (sogar zu Familienmitgliedern), Homeschooling, Homeoffice, anhaltende negative Berichterstattung in den Medien, Maskenpflicht, Impfdruck und besonders auch Klimawandel sind Themen, mit welchen wir uns seit Anfang 2020 auseinandersetzen müssen. Was die Menschen in der Schweiz und weltweit in der jungen Vergangenheit erlebt haben und immer noch erleben, ist beispiellos. Wir möchten einen Beitrag dazu leisten, dass wir alle diese Themen gut bewältigen können.

Auszeiten für psychisch strapazierte Menschen

Menschen, die an den Rand der psychischen Belastung gekommen sind und Halt bzw. Neuorientierung suchen, haben die Möglichkeit, bei uns eine Auszeit zu machen. Oftmals scheitert dieses Angebot jedoch an den Finanzen. Deshalb haben wir einen Fonds geschaffen, damit wir Menschen, die dringend eine nötige Auszeit brauchen, eine solche anbieten können. Der Fonds soll die Selbstkosten des Aufenthalts decken, welche aus Kost und Logis bestehen. Hinzu kommt eine allenfalls nötige Begleitung der Auszeit durch unser Team, zu welchem eine Theologin/Seelsorgerin und psychologisch geschulte Berater und Beraterinnen mit krankenkassenanerkannten Angeboten zählen.

Für viele Menschen, welchen aufgrund von Covid 19 das Wasser psychisch bis zum Halse steht, wird vor allem die Entschleunigung im Vordergrund stehen. Sie werden Ruhe suchen, Spaziergänge oder Wanderungen unternehmen, lesen, meditieren oder Kurse bei uns besuchen. Der Tagesablauf gestaltet sich ganz nach den Bedürfnissen des Gastes.

Falls Sie an einer Auszeit interessiert sind, melden Sie sich bitte bei Ursula Bründler.



Tagesstruktur

Beginn Auszeitangebot 12.00 Uhr

Ende Auszeitangebot 11.00 Uhr

08.15	Frühstück
09.30-10.30	Meditation, Yoga Atem (in der Gruppe)
10.30-12.15	Individuelle Arbeit am Lebensskript und Einzelgespräche
12.15-13.15	Mittagessen
14.30-17.00	Individuelle Arbeit am Lebensskript und Einzelgespräche
17.00-18.00	Innere Ressourcen stärken (Gruppe)
18.30	Abendessen

Termine

11.-17. April 2022

11.-17. Juli 2022

08.-14. Oktober 2022

Anmeldung bis jeweils 1 Woche vor dem
gewünschten Datum.

**Arbeit am Lebensskript – Wenn Kopf, Herz und Körper die gleiche Sprache
sprechen, erkennt deine Seele ihren Weg.**

6 Tage Zeit für dich und Zeit für die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen
Weg.

Unser Haus der Stille, Spiritualität und Solidarität bietet ein besonderes Arrangement
für Gäste an, die sich an einem persönlichen Wendepunkt befinden. Körper, Geist
und Seele dürfen an einem wunderbaren Ort innehalten, durchatmen, Kraft tanken
und sich neu orientieren.

- Meditation, Yoga und Körperarbeit nähren Körper und Seele
- Du zeichnest deinen Lebensweg. Die therapeutisch begleitete
Auseinandersetzung mit deinen Themen unterstützt den Verarbeitungs- und
Heilungsprozess des Herzens und eröffnet dem Kopf neue Perspektiven.

Therapeutin



Daniela Müller

Als Therapeutin und
Erwachsenenbildnerin begleitet
Daniela Müller seit über 15 Jahren
Menschen bei Herausforderungen
verschiedenster Art.
Dies umfasst neben der
psychologischen, seelischen und
gesundheitlichen Unterstützung auch
die finanzielle und juristische
Beratung.
«Meine wichtigste Lehrerin war
immer das Leben selbst »
Geschult durch viele Reisen, wertvolle
Menschen, die Natur, gesundheitliche
Probleme, grosse Verluste und
Tragödien, die Wiederaufbauarbeiten
und Neuanfänge.

Individueller Prozess mit therapeutischer Begleitung

Der persönliche Prozess besteht aus therapeutischer Begleitung, täglich ca. 1 Stunde, und der selbstständigen Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensskript (Zeichnen des Lebensweges) und den darin enthaltenen Themen. Im Rahmen der Treffen werden individuelle Tagesaufgaben mitgegeben, welche den eigenen Erkenntnis- und Heilungsprozess unterstützen und deine persönlichen Ressourcen stärken.

Die Tagesaufgaben aus der Komplementärtherapie können malen, gestalten, spazieren und Arbeiten in der Natur oder im Garten, schreiben, Visualisierungen und Rituale beinhalten, je nach Mensch, Situation und Themen. Das bewusste Nichts-Tun-Müssen gehört ebenfalls dazu.

Je nach persönlichem Bedarf kommen unterschiedliche Methoden der Komplementärtherapie zur Anwendung:

- Akupressur und Meridian-Behandlung
- Yoga- und Atemtherapie
- autogenes Training, progressive Muskelentspannung und andere Entspannungstechniken
- Ressourcenorientiertes Coaching
- Schattenarbeit, lösen von Blockaden und alten Mustern
- Verhaltens- und Integrationstherapie
- somatic experiencing, Trauma-Therapie

Kostenübernahme durch Krankenkasse

Die Kosten für die komplementärtherapeutische Unterstützung werden ganz oder teilweise von den Krankenkassen Zusatzversicherungen für Alternativmedizin oder Komplementärtherapie übernommen (EMR Methode 6: «APM»). Die vorgängige Bestätigung der Kostenübernahme liegt in der Verantwortung der Gäste. Der Betrag wird vor Ort bezahlt. Der Gast muss die Belege bei der Krankenkasse einreichen, damit diese den Betrag zurückerstattet. Wie schnell dies erfolgt, hängt von der Krankenkasse ab. Die meisten Krankenkassen übernehmen keine Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Kosten therapeutische Begleitung: CHF 840 (wird ganz oder teilweise durch Zusatzversicherung der Krankenkasse übernommen)

Kosten Unterkunft und Verpflegung (Einzelzimmer Seeblick mit Vollpension): CHF 945 (auf Antrag werden die Kosten ganz oder teilweise durch Stiftungen übernommen)

Voraussetzungen an die Teilnehmenden

Tagsüber unterstützen wir dich gerne, auch an deinen schlechten Tagen. Wir können dir leider keine 24-Stunden-Betreuung anbieten. Entsprechend braucht es psychische Stabilität deinerseits. Bei schweren Depressionen, akuten und anhaltenden Angstzuständen, schweren Suchthematiken oder akuten psychotischen Schüben können wir dir nicht bieten, was du für deinen Gesundheitsweg im Moment brauchst.

Tagesstruktur

Beginn Auszeitangebot 18.30 Uhr

Ende Auszeitangebot 13.30 Uhr

- 07.15 Meditation,
Entspannungsübungen (freiwillig)
- 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
(freiwillig)

Termine

18.-22. Mai 2022

06.-11. September 2022

Anmeldung bis jeweils 1 Woche vor dem
gewünschten Datum.

Beraterin



Ursula Bründler

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-Crystal-Methode. Ich habe zwei Universitätsstudien abgeschlossen - in Germanistik und Theologie - und viel Erfahrung in mehrjähriger Kontemplation u.a. bei Franz-Xaver Jans gesammelt.

Gönnen Sie sich Zeit - Entschleunigung, Erholung, Coaching, Permakultur Begegnung und Sein in der Natur im Kraftort Flüeli-Ranft

Gönnen Sie sich eine Auszeit von 4 bis 6 Tagen, um aus dem chronischen Stress herauszukommen, der oft Begleiter unseres Alltages ist. Unterbrechen, Pausen einlegen, den Weg der Entschleunigung gehen. Das sind wertvolle Hilfen, um wieder Boden unter den Füßen zu kriegen, um Altes loszulassen und Kraft zu schöpfen für Neues. Ich biete Ihnen eine ganzheitlich-sinnliche und sinnorientierte Atempause. Sie finden hier Raum, Stille und Erholung. Mit Musik, Klang, Entspannung und Atemübungen gehen wir den Weg der Achtsamkeit. Erst wenn wir wieder unsere Ressourcen spüren, können wir uns auch neu orientieren.

Licht und leicht: Wer sich seinen Schattenseiten stellt, findet das Licht

Wenn Sie ein Coaching wünschen, das Ihnen wieder etwas Luft verschafft, kann ich Ihnen dabei helfen. Wir schauen an, 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

Ihr **Nutzen** aus unserer Zusammenarbeit:

Das bewusste Fokussieren auf die vorhandenen Stärken festigt Ihr Selbstvertrauen. Eine Standortbestimmung und neue Orientierung zeigen Möglichkeiten auf, wie Ihr weiterer Weg aussehen könnte. Unser Garten lädt Sie dazu ein, sich zu verweilen und die ökologischen Anbaumethoden vor Ort kennenzulernen. Der Kraftort Ranft hat heilende Wirkung, Sie können hier die Seele baumeln lassen.

Meine Methoden

Ich verfüge über ein breites Repertoire an Methoden, die ich Ihnen je nach Bedarf und Wunsch individuell anbiete:

- systemische Kurzzeitberatung und Coaching
- Neurolinguistisches Programmieren, eine effiziente Methode zur Begleitung von Veränderungsprozessen
- Methode von Phyllis Krystal, energetische Transformation

Kosten

Mit Unterstützung von Stiftungen ist diese Zeit der Erholung auch für Menschen mit knappem Budget möglich.

Gerne können Sie mich kontaktieren.

Allgemein: Kosten für Coaching und Begleitung pro Woche: CHF 550

Kosten für Kost und Logis mit Vollpension je nach Zimmerkategorie.

Voraussetzungen an die Teilnehmenden

Freude an der Natur und am gemeinsamen Austausch.

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).

