

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

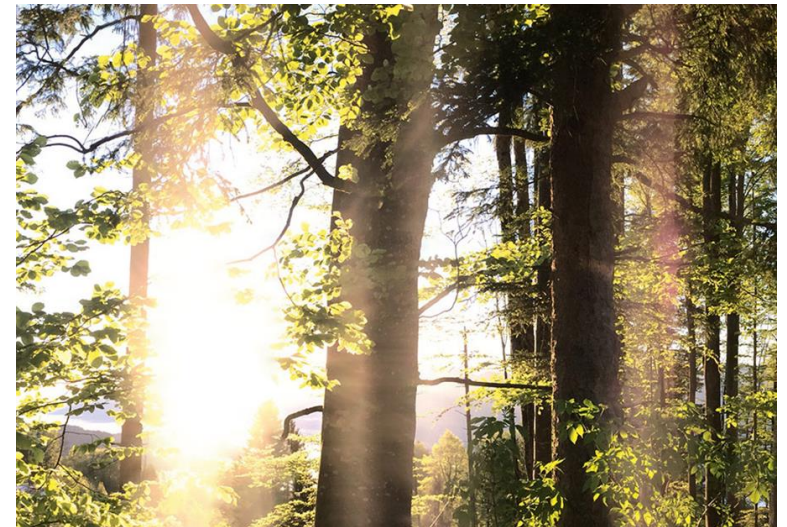
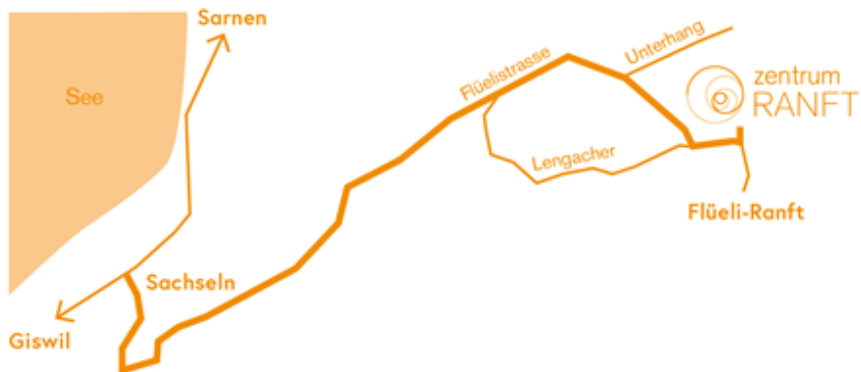
Wo finden Sie uns?

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).



02.-08. Oktober 2022

Yoga, Visionstore und Stille

Pascal Portmann & Bettina Baumgartner

Kursprogramm

Sonntag, 02. Oktober 2022

Ab 14.00	Check-in
18.30	gemeinsames Abendessen
20.00-21.30	Start Seminar

Montag, 03. Oktober 2022 bis
Freitag, 07. Oktober 2022

07.30-09.00	Yogasession
09.15	Frühstück
13.00	Suppen-Mittagessen
16.00-18.00	Yogasession
18.30	Abendessen
20.00	Abendssession

Samstag, 08. Oktober 2022

07.30-09.00	Yogasession
09.15	Frühstück
anschliessend	Abschluss
13.00	Suppen-Mittagessen
anschliessend	Abreise

Anmeldung

Anmeldung Kurs direkt an
www.yogaferien.ch / info@yogaferien.ch

Zimmerbuchung und Verpflegung direkt
über zentrumRANFT
041 660 58 58
info@zentrumranft.ch

Kursleitende



Bettina Baumgartner
Yogalehrerin SYV,
EYU und Fachfrau Rituale



Pascal Portmann
Mitbegründer und Co-Leitung YOGA
VEDA SCHWEIZ, Dipl. Yogalehrer SYV
und

Kursbeschreibung

Inhalt

In dieser Ferienwoche habt ihr die Möglichkeit, euch mit wirkungsvollen Yoga-Übungen, Mantras und gezielten Ritualen selbst besser kennen zu lernen. Die Woche dient der Vertiefung der eigenen Praxis oder als Startschuss ins Yoga.

Wir praktizieren kraftvolle und dynamische Übungen bis hin zu feiner Energie-Lenkung. Wir treten in Kontakt mit unseren subtilen inneren Vorgängen und nehmen aktuelle Themen klarer wahr. Dadurch geben wir den eigenen Visions-Toren erst den Raum sich zu öffnen. Gleichzeitig tanken wir in der Stille neue Kraft und Vitalität für unser Leben.

Wir nutzen die Natur und Landschaft für den Transfer des Yoga in unseren Alltag. Wir geben Euch die Möglichkeit, auch abseits der Yogamatte den Yoga als Weg zu erfahren.

Es bleibt euch nebst dem Kursprogramm genügend Zeit, die Schönheit der Natur oder die Ruhe für euch persönlich zu geniessen.

Das vielfältige Abendprogramm ist fakultativ.

Wir üben täglich 5 Stunden Hatha Yoga mit Atemübungen (Pranayama) abgerundet durch Meditations- und Mantra Sessions sowie zusätzlichen „goodies“. Auch die Natur wird, wenn es das Wetter zulässt, mit einbezogen

Kurskosten

CHF 610 exkl. Kost und Logis

Rücktritts-Vereinbarungen:
Nach eingegangener Zahlung der Kurskosten wird Ihre Anmeldung definitiv und Ihr Platz reserviert. Bei Annullierung Ihrer Anmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn werden bezahlte Kurskosten abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von CHF 40.- zurückerstattet, es sei denn Sie finden eine Stellvertretung.