

## 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](http://www.zentrumranft.ch)

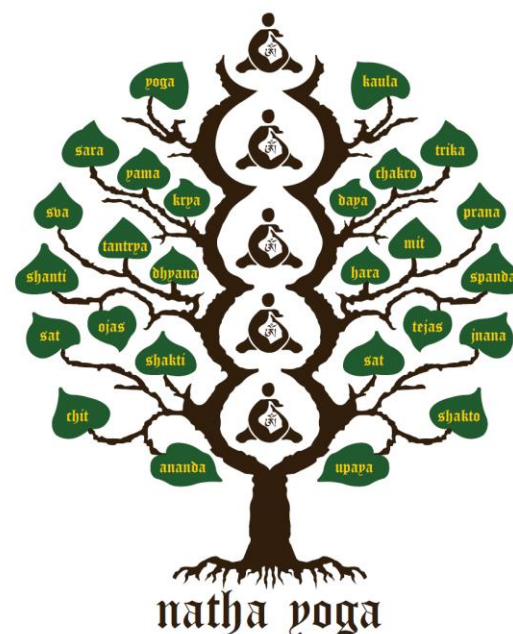
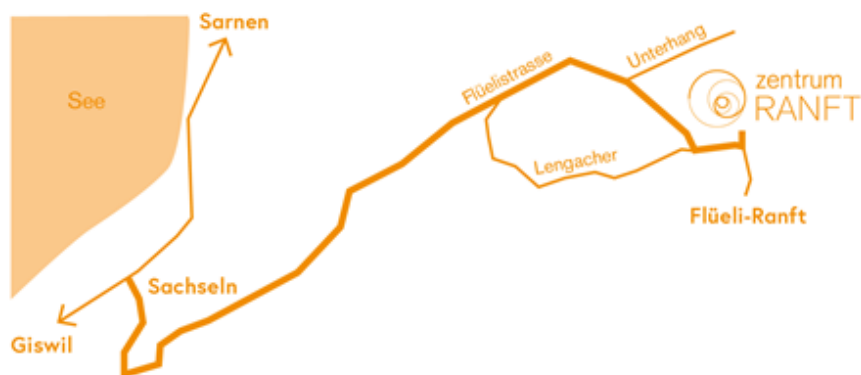
## Wo finden Sie uns?

### 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).



2.-4. Dezember 2022

## Natha Yoga Deepening – vertiefe Deine Yogapraxis

Zahra Boutaleb

## Programm

### Donnerstag, 1. Dezember 2022

Individuelle Anreise und, falls gewünscht, individuelles Abendessen um 18.30 Uhr im zentrumRANFT (Bitte im Voraus anmelden)

### Freitag, 02. Dezember 2022 und Samstag, 03. Dezember 2022

05.00 Uhr	Meditation und Pranayama
07.00 Uhr	Pause, heisses Wasser
09.00-13.30 Uhr	Natha Yoga
13.30 Uhr	Mittagessen, danach Nachmittag zur freien Verfügung
18.30 Uhr	Abendessen

### Sonntag, 04. Dezember 2022

05.00 Uhr	Meditation und Pranayama
07.00 Uhr	Pause, heisses Wasser
09.00-13.30 Uhr	Natha Yoga
13.30 Uhr	Mittagessen, danach individuelle Abreise

## Kursleiterin



### Zahra Boutaleb

hat in Indien bei den grossen Meistern gelernt und wurde in den 80er Jahren in die initiale Natha Yoga Praxis in der Tradition des Kaschmirischen Shivaismus eingeweiht. Sie hat in Lonalava im Therapiezentrum studiert und tiefe Kenntnisse in die Anatomie und Wesen der Menschen erlangt. Zahra hat die Fähigkeit, jeden Menschen individuell zu erkennen und auf ihn einzugehen.

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Tauche in diesem Wochenende in die Tiefe von Natha Yoga ein. Egal welchen Yogastil du praktizierst, wirst du in diesem intensiven Retreat dir selbst begegnen und Deine Yogapraxis ganz neu erfahren. Erfahre diese bewusste und effektive Yogapraxis in der Kaschmirtradition der Natha Yogis (Hatha Yoga, Krya Yoga & Yogasara).

Fühle mit langsamen und achtsamen Bewegungen und Abläufen die Wirkung dieser einfachen, jedoch sehr wirkungsvollen Yogapraktik (Vinyasa krama). Lerne die Bandhas anzuwenden und erfahre deinen Atem. Ein müheloser Atem, sanfte Spannkraft und deine Anwesenheit im Moment lassen dich Alles loslassen.

Profitiere von diesem grossen Wissen, der präzisen Anleitung und sanften Alignments von Zahra Boutaleb, die seit fast 40 Jahren Natha Yoga in Europa unterrichtet und zugänglich macht.

### Kurskosten

CHF 450.00 (CHF 400.00 für Natha Yoga Vereinsmitglieder) exkl. Kost und Logis

### Kursanmeldung

079 753 61 91 oder [info@natha-yoga.ch](mailto:info@natha-yoga.ch) (Andrea Neiger) oder Zahra Boutaleb direkt: [darunashala@gmail.com](mailto:darunashala@gmail.com)

Zimmerbuchung via zentrumRANFT, 041 660 58 58,  
[www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)

## Weiteres Datum

19.-21. Mai 2023