

## 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)

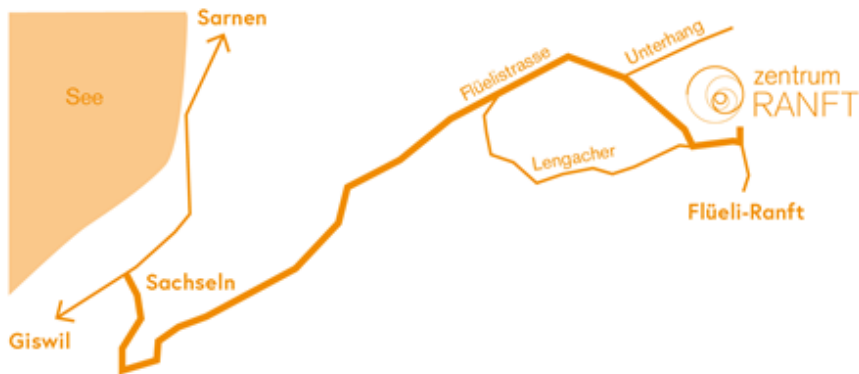
## Wo finden Sie uns?

### 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).



02.-04. Juni 2023

## Einführung und Vertiefung in die Meditation: Weg des Herzens

Peter Meili-Jans

## Kursprogramm

### Freitag, 02. Juni 2023

18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Ankommensrunde

### Samstag, 03. Juni 2023

07.00 Uhr	Sitzen in der Stille
07.30 Uhr	Morgenlob
08.15 Uhr	Morgenessen
09.00 Uhr	1. Vertiefungseinheit
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	2. Vertiefungseinheit
12.15 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Gang in die Natur
15.00 Uhr	3. Vertiefungseinheit
17.00 Uhr	Pause
18.00 Uhr	Friedensmeditation
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	4. Vertiefungseinheit

### Sonntag, 04. Juni 2023

07.00 Uhr	Sitzen in Stille
07.30 Uhr	Morgenlob
08.15 Uhr	Morgenessen
09.30 Uhr	5. Vertiefungseinheit
12.15 Uhr	Mittagessen, anschliessend Abreise

*Der Kurs findet mit durchgehendem Schweigen statt.*

## Weitere Kursdaten

01.-03. Dezember 2023

## Kursleitende



**Peter Meili-Jans**

Psychologe FH, eidg. anerkt.  
Psychotherapeut,  
Meditationslehrer Via Cordis

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Dieses Einführungsseminar bietet Ihnen verlässliche Grundlagen für eine persönliche Meditations- und Kontemplationspraxis.

Wahre Meditation nimmt die Aufforderung der Überschrift des Orakels zu Delphi „Erkenne Dich selbst“ ernst und wirkt durch achtsame Selbstwahrnehmung in den Alltag hinein.

Die eigene Seele ist für uns postmoderne Menschen oft eine Art „black box“, eine grosse Unbekannte, die sich manchmal in irritierenden Reaktionen des Autonomen Nervensystems zeigt. Mit einfachen, wirksamen Übungen lernen Sie ihr Nervensystem in einen erholsamen Zustand zu lenken und sich wohl zu fühlen – trotz allem. Verankert im Modus von Sicherheit und Verbundenheit ist mentale Entspannung leicht.

Im Erleben von Sicherheit und Verbundenheit entfaltet die Kontemplation in Stille ihre heilende Kraft: Ich erfahre in mir, wer ich bin und was sich in mir entfalten will. Der Weg des Herzens beginnt, er führt zur eigenen Mitte und aus dieser heraus.

Verschiedene Elemente wie Körperarbeit, Bewegung, Imagination, kurze Impulse und das stille Sitzen auf dem Kissen helfen in heiterer Atmosphäre des Schweigens Spuren und Klänge des Lebensgeheimnisses in der eigenen Innenwelt zu entdecken.

### Kurskosten

CHF 200 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung und Zimmerreservation

zentrumRANFT  
+41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch