

## 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)

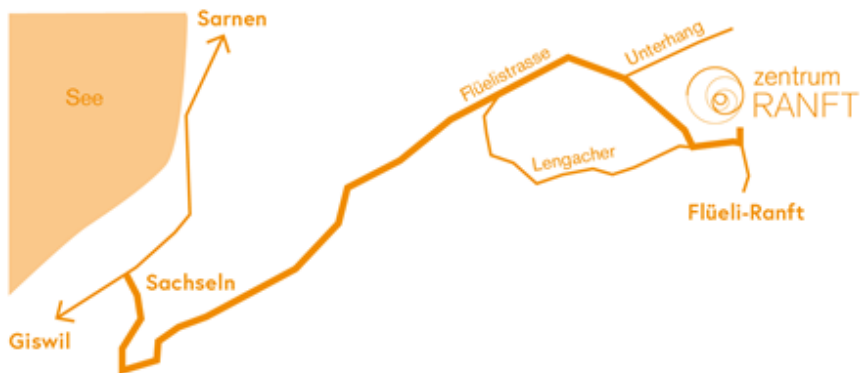
## Wo finden Sie uns?

### 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 Grasparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



Licht und leicht – Löse Deine Blockaden

Karma bewusst erkennen und Fesseln lösen

Ursula Bründler Stadler

## Kursdaten

13.-15. Januar 2023

28.-30. April 2023

21.-23. Juli 2023

03.-05. November 2023

08.-10. Dezember 2023

## Kursprogramm

Die Kurse beginnen jeweils am Freitag um 18.30 Uhr mit dem Abendessen und enden sonntags um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen.

### Freitag

18.30 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Ankommen,  
austauschen, Stille

### Samstag

07.15 Uhr Meditation, Gang in den  
Ranft  
08.15 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Visualisierung, Karma,  
Symbolfindung  
12.15 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Körperübungen,  
Vertiefung  
16.15 Uhr Pause  
16.45 Uhr Ablösung  
18.30 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Sitzen in der Stille

### Sonntag

07.15 Uhr Meditation, Gang in den  
Ranft  
08.15 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Vertiefung und Abschluss  
12.15 Uhr Mittagessen  
anschl. Abreise

## Kursleiterin



**Ursula Bründler Stadler,**  
Gesamtleitung mit Impulsen und  
persönlichen Gesprächen,  
Meditationslehrerin,  
Kurzzeittherapie und  
Prozessbegleitung, lic.phil.I, BTh, MA  
in Spiritual Theology

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Wer sich seinen Schattenseiten stellt, findet das Licht. Wer seine Quelle (wieder) entdeckt, dessen Energien beginnen harmonisch zu fließen. Jede Lebensphase wirft Fragen auf. Wo stehe ich? Was sind meine Werte? Wie lebe ich meine Beziehungen? Weshalb gerate ich immer wieder in die gleichen Konfliktsituationen?

Du lernst mit der Anwendung der Phyllis-Krystal-Methode achtsam mit Deinen Ressourcen umzugehen. Im gemeinsamen Austausch vertiefen wir die Selbsterkenntnis und lösen Blockaden.

Die Phyllis-Krystal-Methode wirkt nachhaltig und tiefgreifend. Die C.G.-Jung- Psychotherapeutin hat diese Methode während fünfzig Jahren entwickelt und weltweit erfolgreich weitervermittelt.

Die Phyllis Krystal Methode wird erfolgreich eingesetzt:

- wenn man auftanken möchte
- wenn man sich von negativen Belastungen und emotionalen Zuständen möglichst lösen möchte
- wenn gewisse Gewohnheiten einem einen Strich durch die Rechnung machen
- wenn man Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und eine innere Harmonie finden möchte.

Diese Methode wende ich seit über zwanzig Jahren im Coaching und in der Kurzzeitberatung an. Ich kann sie gut auch für Teams vermitteln, in der Schule setze ich sie bei den Themen «Mobbing» und «Prüfungsangst» sehr hilfreich ein.

Für Familien, Menschen in freundschaftlichen Beziehungen und als Hilfe zur Selbsthilfe kann ich diese Methode wärmstens empfehlen.

### Kurskosten

CHF 200 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung

zentrumRANFT  
Hubel 2, CH-6073 Flüeli-Ranft  
+41 78 707 05 21  
info@zentrumranft.ch  
www.zentrumranft.ch