

## 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)

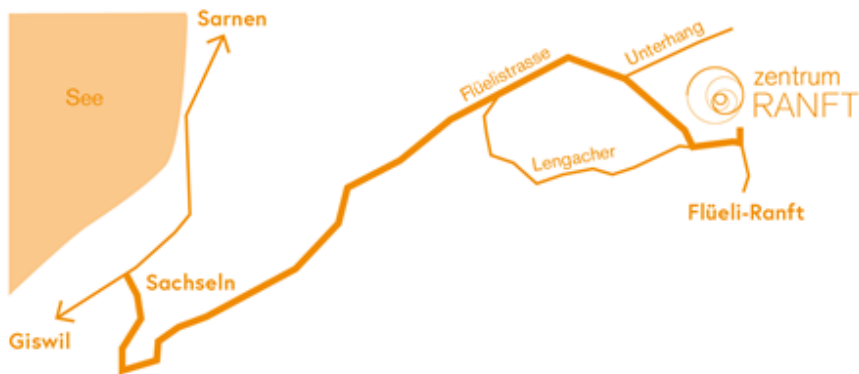
## Wo finden Sie uns?

### 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).



20.-22. Januar 2023

## Yogaretreat Ruhe & Kraft finden

Barbara Baer

## Kursprogramm

### Freitag, 20. Januar 2023

ab 14.00 Uhr	Check-in
17.00-18.00 Uhr	Yoga
18.30-19.30 Uhr	Abendessen
20.00-21.00 Uhr	Meditation & Mantren

### Samstag, 21. Januar 2023

07.00-08.00 Uhr	Morgenyoga
08.15-09.00 Uhr	Frühstück
10.30-12.00 Uhr	Yoga
12.15-13.00 Uhr	Mittagessen
anschliessend	Zeit zur freien Verfügung
16.30-18.00 Uhr	Yin Yoga
18.30-19.30 Uhr	Abendessen
20.15-21.45 Uhr	Yoga Nidra und Klangreise mit Karin von Santen

### Sonntag, 22. Januar 2023

08.15-09.00 Uhr	Frühstück
bis 10.30 Uhr	Zimmerabgabe
10.30-12.00 Uhr	Yoga
12.15-13.00 Uhr	Mittagessen
anschliessend	Abreise

## Kursleiterin



### Barbara Baer

Schauspielerin, Sängerin,  
Sprecherin, Dolmetscherin und  
Yogalehrerin

[www.barbaramachtjetztyoga.com](http://www.barbaramachtjetztyoga.com)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Durch eine gut geführte Yogasession altes loslassen und mehr Verbindung zum Jetzt finden. Meditation, Mantren und auch eine Klangreise (mit Karin van Santen) sind geplant.

- Kräftigendes Yoga
- Meditation & Mantren
- Yin Yoga

Das Retreat ist für alle Niveaus geeignet.

### Kurskosten

CHF 190 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung

Kursanmeldung:

Barbara Baer, [bb@barbara-baer.com](mailto:bb@barbara-baer.com), +41 44 383 88 18,  
+41 79 541 02 93

Zimmer und Verpflegung via zentrumRANFT

+41 41 660 58 58, [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch), [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)