

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

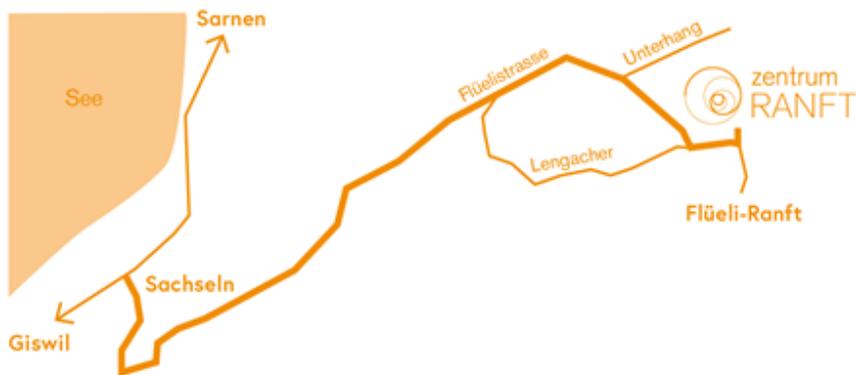
Wo finden Sie uns?

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 Grasparkplätze 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

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, +41 44 383 88 18,
+41 79 541 02 93

Zimmer und Verpflegung via zentrumRANFT

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