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

zentrumRANFT, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch

zentrum
RANFT
stille
spiritualität
solidarität

13.-17. September 2023

Zen Sesshin mit Yoga – Vertiefung

Christian Hackbarth-Johnson

Kursprogramm

Mittwoch, 13. September 2023

18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Einführung

Donnerstag, 14. September 2023 bis Samstag, 16. September 2023

06.00 Uhr	Sitzmeditation (Zazen)
07.00 Uhr	Morgenandacht
07.15 Uhr	Yoga
08.15 Uhr	Frühstück
09.00-10.00 Uhr	Mitarbeit in Haus und Garten
10.15 Uhr	Stilles Sitzen
11.15 Uhr	schnelles Gehen
11.30 Uhr	Vortrag
12.15 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Möglichkeit in die Ranft zu gehen
14.15 Uhr	Möglichkeit zum Einzelgespräch
15.00 Uhr	Stilles Sitzen
16.00 Uhr	Gehmeditation im Freien
16.30 Uhr	Stilles Sitzen
17.00 Uhr	Gespräch in der Gruppe bzw. stilles Sitzen
17.30 Uhr	Yoga
18.30 Uhr	Abendessen
19.15 Uhr	Möglichkeit zum Einzelgespräch
19.45 Uhr	Stilles Sitzen und Rezitation
20.45 Uhr	Möglichkeit zum Einzelgespräch

Sonntag, 17. September 2023

06.00 Uhr	Stilles Sitzen
07.00 Uhr	Morgenandacht
07.15 Uhr	Yoga
08.15 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Stilles Sitzen und ritueller Abschluss
10.45 Uhr	Abschlussgespräch
12.15 Uhr	Mittagessen, danach Abreise

Kursleiter

Christian Hackbarth-Johnson,
Ev. Theologe,
Religionswissenschaftler, Zen- und Yogapraxis seit 1985 bei Michael von Brück und anderen LehrerInnen, 1993 Lehrbeauftragung für Zen von Michael von Brück, Yogalehrerausbildung in der Tradition von bei R. Sriram 2001-2004. Kurstätigkeit seit 1994. 2016-1019 angestellt in einem Forschungsprojekt zur interreligiösen Biografie von Bettina Bäumer an der Universität Salzburg.

www.hackbarth-johnson.de

Kursbeschrieb

Inhalt

Der japanische Begriff für ein Zen-Retreat, sesshin, bedeutet „Sammlung des Herz-Geistes (shin)“. Durch Stille und meditative Sammlung, insbesondere im Sitzen (zazen), kommen Geist und Körper in einen Zustand der Ruhe und Offenheit, in dem sich die innere Natur unseres Wesens als natürliches Einssein offenbaren kann. Wie Zen-Meister Hongzhi Zhengjue (1091-1157 n. Chr.) sagt: „Geistig geeint und strahlend bringt die innere Erleuchtung die Wunder zurück.“

Die Übung des stillen kontemplativen Sitzens wird ergänzt durch körperliche Übungen aus dem Yoga, die einen Ausgleich zum ausdauernden Sitzen bilden und Spannungen in Körper und Geist lösen helfen.

Der Kurs findet im Schweigen statt mit täglich ca. 9 x 25 Min Meditation im stillen Sitzen, ca. 2x1 Stunde Yoga, und mit minimalem rituellem Rahmen. Ca. 1 St. Mitarbeit im Haus. Vorträge und Gespräche erklären den Sinn der Übung im Kontext unserer heutigen Zeit und einer interreligiösen Spiritualität. Es gibt das Angebot eines Einzelgesprächs.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, sowie auch Kleidung für eventuelle Arbeit im Garten.

Kursinhalt:

- Meditation im Sitzen und Gehen, körperliche Yoga-Übungen, Vorträge, Einzelgespräche, Mitarbeit in Haus und Garten, Rezitation.

Teilnehmer:

- Interesse an Meditation, psychische Stabilität

Kurskosten

CHF 300 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Anmeldung und Zimmerbuchung an zentrumRANFT,
041 660 58 58, www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch