

## 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)

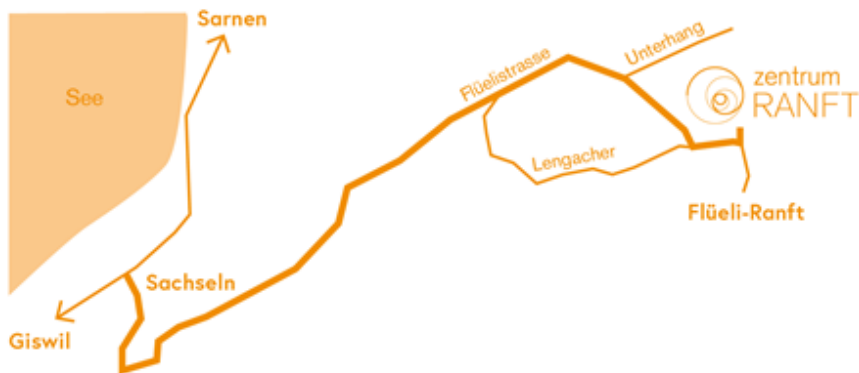
## Wo finden Sie uns?

### 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).



07.-10. Dezember 2023

## In Stille da sein - Kontemplation

Elisa-Maria Jodl

## Kursprogramm

### Donnerstag, 07. Dezember 2023

- 18.30 Abendessen  
20.00 Begrüssung, Hinführung und Kontemplation  
21.15 Abendritual

### Freitag, 08. Dezember 2023 und Samstag, 09. Dezember 2023

- 06.45 Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation  
08.15 Frühstück  
08.50 Arbeit aus der Stille bis 09.40  
10.00 Kontemplation, Vortrag, Kontemplation (Einzelgespräch)  
12.15 Mittagessen  
PAUSE  
15.00 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
16.00 Körperübungen, Gebärdengebet, Tönen  
17.15 Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
18.30 Abendessen  
20.00 Schnelles Gehen im Raum  
Kontemplation (sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
21.00 Abendritual

### Sonntag, 10. Dezember 2023

- 06.45 Weckende Bewegungen, Tönen, Kontemplation, Rezitation  
09.30 Dankesfeier mit Brot und Wein  
10.45 Kontemplation (gehen – sitzen – gehen – sitzen) (Einzelgespräch)  
11.45 Schlussritual  
12.15 Mittagessen

## Kursleiterin



### Elisa-Maria Jodl

Jg. 1948, reformierte Pfarrerin, Ausbildung in Integrativer Soziotherapie, FPI. Weiterbildung in Körperprozessarbeit und Handauflegen. Spirituelle Begleitung in Kursen seit 1994  
Mitglied im Würzburger Forum der Kontemplation e.V., [www.wfdk.de](http://www.wfdk.de);  
Mitglied in der Kontemplationslinie Willigis Jäger, «Wolke des Nichtwissens»; assistierende Zenlehrerin von Dr. Jochen Niemuth

[www.elisamaria-jodl.ch](http://www.elisamaria-jodl.ch)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Kontemplation geht auf wesentliche Lebensfragen weder intellektuell noch dogmatisch ein. Sie ist jahrhundertealte Praxis: Still sitzen, Hände ruhen im Schooss, alle Unruhe ziehen lassen.

*Schweiget und ruhet von euren Geschäften  
Von euren Sorgen, von euren Träumen,  
Schweiget und hört das Wort der Stille,  
Höret das Wort der Nacht!*

*Schreitet ins Neue, schließet ab - schließet auf!  
Die Mitte der Nacht ist der Anfang des Tages,  
Die Mitte der Not der Anbruch des Lichts.  
Achtet die Weihe der Heiligen Nächte:  
godt ist's, der das Dunkel durchbricht.  
Schweiget und lauscht!*

Stille und die Praxis liebender Achtsamkeit sind die Grundelemente der Kontemplation im Sitzen und Gehen. Sie werden ergänzt durch entspannende, aufbauende Körperübungen, durch Vortrag und die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Dafür braucht es keine konfessionelle Voraussetzung. Die Sehnsucht danach und die Bereitschaft zum gemeinsamen Üben genügen. Die Kraft zur Durchführung wächst uns durch das gemeinsame Üben zu. Am Kurs wird geschwiegen.

### Mitbringen

- bequeme, farbneutrale Kleidung,  
- warme Socken, Wecker, Hausschuhe  
(Meditationskissen und -hocker sind vorhanden)

### Kurskosten

CHF 250 exkl. Kost und Logis

### Kursanmeldung

Anmeldefrist: **07. November 2023**

Anmeldung und Zimmerbuchung via [zentrumRANFT](http://zentrumRANFT),  
041 660 58 58, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)