

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

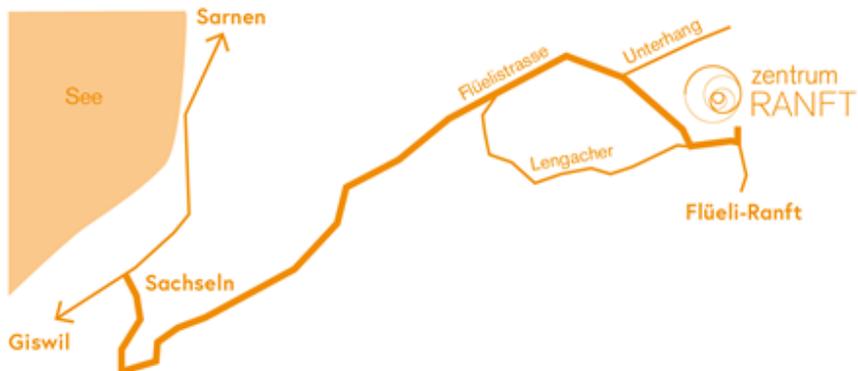
Wo finden Sie uns?

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).



20.-23. Juli 2023 / 14.-17. Dezember 2023

Spiel der Wandlung & Yoga

Spiel. Bewegung. Transformation.

Monica Böni & Anabelle Seufert

Kursprogramm

Donnerstag 20.- Sonntag 23. Juli 2023

Donnerstag 14.-Sonntag 17. Dezember 2023

Donnerstag

16.00-18.00 Uhr Beginn und Yoga
18.30-19.30 Uhr Abendessen
19.30-21.00 Uhr Einführung „Spiel der Wandlung“

Freitag-Samstag

07.15-08.15 Uhr Morgenpraxis & Meditation
08.15-09.00 Uhr Frühstück
ab 09.15 Uhr Spielstart
10.30-12.00 Uhr Yoga
12.15-13.00 Uhr Mittagessen
16.30-18.30 Uhr Yoga
18.30-19.30 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Spielabschluss

Sonntag

07.15-08.15 Uhr Morgenpraxis & Meditation
08.15-09.00 Uhr Frühstück
09.30-11.00 Uhr Meditation in Bewegung
11.00-12.00 Uhr Ausklang Retraite
12.15-13.00 Uhr Mittagessen auf Wunsch möglich (Bitte im Voraus anmelden)

Kursleiterinnen



Monica Böni

Als Seelenzentrierte Coachin und akkreditierte Spielleiterin des Spiel der Wandlung, begleitet Monica Menschen auf ihrem persönlichen und spirituellen Weg. Sie lädt dich auf die Reise in deine Seelentiefen ein, um deine eigenen verborgenen Schätze wieder zu finden. Ihr Anliegen ist es, Menschen zu unterstützen lebendig und in sich frei sein zu können, um gemeinsam eine friedliche & liebevolle Welt zu gestalten.



Anabelle Seufert

Als Ergotherapeutin und seit 17 Jahren Yogaunterrichtende vermittelt Anabelle einen vielfältigen Fundus an Erfahrungen, Stilen & Techniken. Ihre feinfühlig und aufmerksame Art holt jeden Menschen dort ab, wo er sich derzeit befindet. Zugleich lädt sie dazu ein, natürliche Grenzen zu wahren und neue Wege zu erforschen. Dabei versteht Anabelle die Yogamatte als Inspiration und Übungsfeld für den Alltag.

Kursbeschreibung

Kennst du das – du wünschst dir mehr Klarheit, Freude, einen anderen Umgang zu einem bestimmten Thema? du steckst fest und möchtest einen Weg nach vorne finden? Ideen für den nächsten Schritt erhalten?

Das «Spiel der Wandlung» bietet genau das, eine spielerische Möglichkeit, ein persönliches Thema oder eine Frage tiefer zu erforschen. Äusserlich gleicht das Spiel einem Würfelspiel, wo du mit deinem persönlichen Thema deinem Lebenspfad auf dem Spielbrett folgst. Das Spielthema ist wie der Same, der genährt wird und sich während dem Spiel entfalten kann. Es gibt keinen Zufall, sondern es fällt dir was zu. Jede Spielsituation ist eine Gelegenheit für Erkenntnis und kreative Veränderung, und hilft dir grössere Zusammenhänge besser zu verstehen. Eine Zeit für spielerische Reflexion, wertvolle Einblicke und konstruktiven Austausch.

Um diese Wandlung nachhaltig erlebbar zu machen, werden bestimmte Körper- & Atemübungen, sowie Meditation in den Gesamtprozess einbezogen. Wodurch eine Yogapraxis gewählt wird, die den Fokus auf die Erdung legt – die Basis deines Seins. Von dort ist es dem Geist möglich zur Ruhe zu kommen. Es entsteht Raum, deine Herzensweisheiten uneingeschränkt lauschen zu können.

Küsse deine Seele und lasse deine (Spiel)absicht auf leichte, freudvolle und unterstützende Weise sich entfalten.

Gerne begleiten wir dich dabei!

Kurskosten

CHF 380 exkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldung

Anmeldefrist: *bis 2 Wochen vor dem Kursbeginn*

Kursanmeldung an Anabelle Seufert

kontakt@integrales-yoga.ch oder 076 220 33 78

Zimmerbuchung und Verpflegung an zentrumRANFT

041 660 58 58

www.zentrumranft.ch

info@zentrumranft.ch