

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

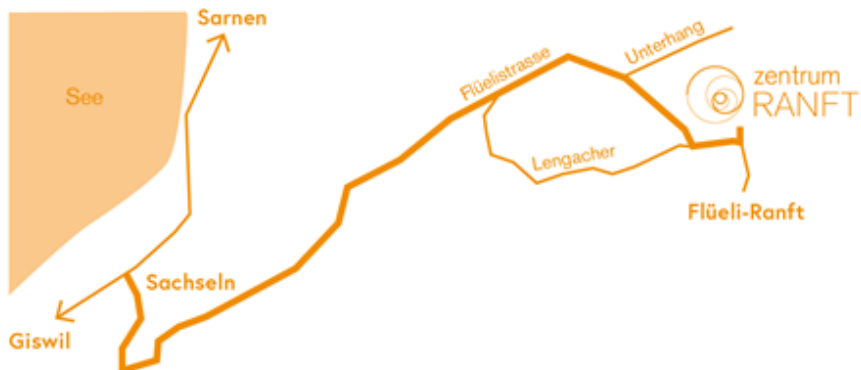
Wo finden Sie uns?

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).



07.-10. September 2023

Erkenne das Potential in deinen
Symptomen

Kerstin Halt

Kursprogramm

Donnerstag, 07. September 2023

ab 14.00 Uhr	Check-in
18.30 bis 19.30 Uhr	Abendessen
anschliessend	Kursbeginn

Freitag, 08. September und Samstag, 09. September 2023

08.15 bis 09.00 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Kurs
12.15 bis 13.00 Uhr	Mittagessen
anschliessend	Kurs
18.30 bis 19.30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 10. September 2023

08.15 bis 09.00 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Kurs
bis 10.30 Uhr	Zimmerabgabe
12.15 bis 13.00 Uhr	Mittagessen
anschliessend	Abreise

Anmeldung

Anmeldeschluss: 04. September 2023

Kursanmeldung an info@kerstinhalt.com

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

Kursleiterin



Kerstin Halt

Gründerin der Methode Bodydialog®,
holistische Trainerin und Ausbilderin,
Havening® Praktikerin, Intergrale
somatische Psychologie®,
ganzheitliche Symptombetrachtung
und BodymindCoach

www.kerstinhalt.com

Kurskosten

CHF 490 exkl. Zimmer & Verpflegung

Kursbeschrieb

Inhalt

Bist du oft überfordert, hast Schmerzen oder ein Leiden und wünschst dir mehr innere Ruhe, Ausgeglichenheit?
Gibt es etwas in dir was herausfinden möchte, was deine Symptome dir sagen möchten und wie du zu dir selbst findest?
Wusstest du, dass unsere Wunden unser Potential in sich tragen?

In diesem Seminar geht es um die Kraft in unseren Emotionen und das Loslassen von Bewertungen, die uns daran hindern uns selbst zu fühlen.

Unsere innere Wahrnehmung ist unser größtes Geschenk – sie ist unser Navigator durch unser Leben. Was wäre, wenn wir uns spüren würden und stets wüssten, was das Beste für uns ist?
Jedes Symptom, sei es Rückenschmerzen oder Erschöpfung, Überforderung oder Druck auf der Brust ist ein Signal, dass unser System sich ausbalancieren möchte. Das etwas wieder ins Fließen kommen möchte.

Was wenn wir diese Signale verstehen, ihnen nachgehen und uns direkt zu uns und in Verbindung mit dem Leben führen?
Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise und wir kommen uns selbst nah.
Wir gehen den Fragen auf den Grund:
- Wie kann ich meine Wahrnehmung schulen?
- Wie kann ich meinem Körper zuhören?
- Wie verbinde ich mich mit mir und mit meiner Kraft?
- Was sagen mir meine Symptome? Und was mache ich dann damit?

In diesen 4 Tagen geht es um die Begegnung mit dir selbst. Ehrlich, mutig und sanft. Darum, dass du wieder mehr bei dir bist und mehr Lebendigkeit und Verbundenheit spürst und deinen Körper als einen Ort der Schöpfung und der Heilung wahrnimmst.
Die wunderschöne Natur und die Ruhe dieses Ortes schenken dir den Rahmen für Integration und Erdung.
Inhalte: Bewegung, Emotional Release, Atemarbeit, Selbstforschung, Herzöffnung und noch vieles mehr.
Ein Geschenk an dich selbst.