

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

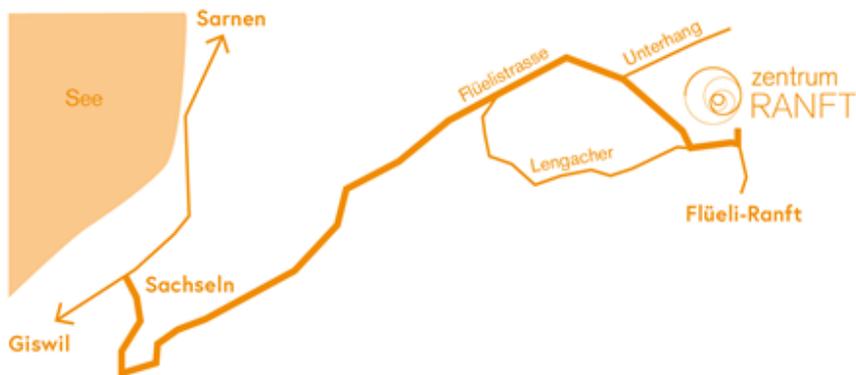
Wo finden Sie uns?

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).



22.-24. März 2024

12.-14. Juli 2024

6.-8. September 2024

20.-22. Dezember 2024

Kontemplation & Shinrin-Yoku Retreat im Herzensgebiet und Waldbaden

Susanna Pfister & Armin Steiner

Kursprogramm

Freitag

17.00 Uhr	Beginn
18.00 Uhr	Shibashi Qi Gong
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Einführung ins Herzensgebet
21.00 Uhr	Nachtruhe

Samstag

06.00 Uhr	Shibashi Qi Gong
06.30 Uhr	Kontemplation im Sitzen
07.00 Uhr	Gang zum Morgenlob in die Obere Ranftkapelle
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Einführung ins Shinrin-Yoku
09.45 Uhr	Shinrin-Yoku im Wald
12.15 Uhr	Mittagessen und Pause
14.30 Uhr	Kontemplation mit Tanz und Sitzen
15.30 Uhr	Shinrin-Yoku im Wald
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	Vertiefungseinheit
21.00 Uhr	Nachtruhe

Sonntag

06.00 Uhr	Shibashi Qi Gong
06.30 Uhr	Kontemplation im Sitzen
07.00 Uhr	Gang zum Morgenlob in die Obere Ranftkapelle
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Zimmer abgeben
10.00 Uhr	Abschluss
12.00 Uhr	Mittagessen, anschl. Abreise

Kursdaten 2024

Freitag, 22. März – Sonntag, 24. März

Freitag, 12. Juli – Sonntag, 14. Juli

Freitag, 6. September – Sonntag, 8. September

Freitag, 20. Dezember – Sonntag, 22. Dezember

Kurskosten

CHF 290.00 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Kursanmeldung, Zimmerreservation und Verpflegung direkt ans zentrumRANFT.

Kursleitung



Susanna Pfister

Dipl. Physiotherapeutin & Dipl. Osteopathin D.O.
Meditationslehrerin VIA CORDIS®



Armin Steiner

Als zertifizierter Shinrin-Yoku Gesundheitstrainer SYGT® begleite ich mit Freude Menschen in den Wald. Mit grosser Begeisterung bewege ich mich auch als Outdoor-Guide Planoalto in den verschiedenen Naturräumen und mein Interesse an Heilkräutern, Schamanismus und Meditation fördert mich auf meinem Erfahrungsweg Mensch zu sein und mich als Teil der Natur zu erkennen. Ich freue mich mit interessierten Menschen in den Naturraum Wald zu gehen und ihnen neue Impulse für den Alltag und ihren Erfahrungsweg zu schenken.

Kursbeschreibung

Der Wald ist ein Ort der Begegnung, ein Kraftort mit heilsamer Wirkung auf die Gesundheit. Wir machen uns mit Shinrin-Yoku und dem Herzensgebet auf den kontemplativen Erfahrungsweg, um uns dem Raum der Einheit in der Stille anzunähern und mit der Meditation im Wald zur inneren Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Die hesychastische Form der Kontemplation, auch Herzensgebet genannt, geht in ihrem Ursprung auf die Tradition der ersten meditativen Praxis der Christen zurück. Auf diesem spirituellen Weg der Hingabe an das Geheimnis der Schöpfungskraft öffnet sich der Mensch einem einzigen Wort oder Satz im Schweigen und der Stille.

Meditation ist ein spiritueller Weg. Spiritualität ist ein sinnstiftender Lebensweg, der durch eine eigene kontinuierliche Praxis, durch den eigenen Übungsweg, geprägt wird. Sie bringt den Menschen dazu, sich selbst besser kennen zu lernen und dem Geheimnis, das hinter allem Leben steht, zu begegnen.

Beim Waldbaden nach Shinrin-Yoku SYGT® geht es um einen entsleunigenden und achtsamen Aufenthalt im Wald zur bewussten Wahrnehmung der Natur durch Meditation, Ruhephasen und Körperübungen. Wir wecken die Neugierde in uns, welche uns wieder zum Staunen bringt. Damit stärken Sie Ihr Immunsystem, reduzieren Stresshormone und beruhigen das vegetative Nervensystem und ganz nebenbei können Sie das Gedanken-Karussell aus dem hektischen Leben bremsen und frei durchatmen.

Im Zyklus der Natur erleben wir den Wald in allen vier Jahreszeiten und sind achtsam auf die Wunder der Natur.

Frühling

Erste warme Sonnenstrahlen lassen die Natur erwachen. Triebe und Knospen treiben. Auch die Tierwelt sammelt die wertvolle Energie des Sonnenlichtes. Es kommt die Zeit des Osterfestes auf uns zu mit der Tag- und Nachtgleiche.

Sommer

Der Sommer läutet die Jahreszeit des grossen Yang ein, die Zeit, das Yin und Yang auszubalancieren. Kurze Nächte und lange Tage um die Sommersonnenwende lassen uns Zeit, zu beobachten, was sich im Wald verändert hat.

Herbst

Wenn es abends wieder frischer wird, man nicht mehr lange draussen sitzen kann und es früh dunkel wird, ist der Herbst mit den bunten Blättern da.

Winter

Kälte und lange dunkle Nächte läuten die Adventszeit ein und die Natur, in ihrer Winterstarre, bereitet sich im Stillen auf die Wiedergeburt des Lichtes vor.

Wir nähern uns dem persönlichen Weg im Schweigen zusätzlich mit dem Morgenlob, Shibashi QiGong und im meditativen Tanz. Es gibt die Möglichkeit für Einzelgespräche.

Voraussetzungen

Bereitschaft zum Schweigen und zum Sitzen in der Stille. Persönliche Mal- und Schreibutensilien. Für den Aufenthalt im Wald ist Kleidung im Schichtenprinzip für jedes Wetter sowie gute Schuhe und Trittsicherheit empfehlenswert.