

## 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)

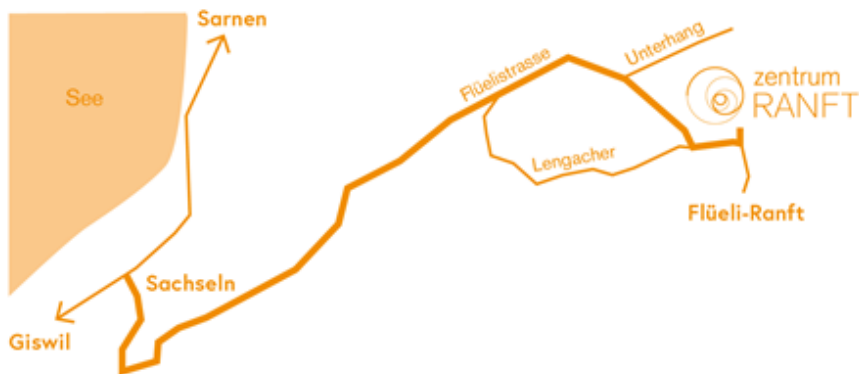
## Wo finden Sie uns?

### 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).



zentrumRANFT, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)



01.-03. November 2024

## Vitalität aus der Mitte – Orientalischer Tanz und Sitzen in Stille

Elisa-Maria Jodl und Sylvia Seifert

## Kursprogramm

### Freitag, 01. November 2024

16.00 Uhr	Einführung, Tanz und Sitzen in Stille
18.30 Uhr	Abendessen
20.00-21.30 Uhr	Tanz und Sitzen in Stille

### Samstag, 02. November 2024

07.30-08.15 Uhr	Tagesbeginn in Stille
08.15 Uhr	Frühstück
09.30-12.00 Uhr	Tanz und Sitzen in Stille
12.15 Uhr	Mittagessen
14.30-18.00 Uhr	Sitzen in Stille und Tanz
18.30 Uhr	Abendessen
20.00-21.30 Uhr	Tanz und Sitzen in Stille

### Sonntag, 03. November 2024

07.30-08.15 Uhr	Tagesbeginn in Stille
08.15 Uhr	Frühstück
09.30-12.00 Uhr	Tanz und Sitzen in Stille
12.15 Uhr	Mittagessen anschl. Schlussgespräch
ca. 14.00 Uhr	Abreise

- Kein durchgehendes Schweigen
- Bitte beachten Sie: Der Schleiertanz ist zum Fotografieren sehr geeignet, wird aber nur wenig getanzt.

## Kursleiterinnen



**Elisa-Maria Jodl Huppenbauer**, langjährige Pfarramtspraxis und Gestalttherapeutin. Seit 1995 in freier Tätigkeit; Praxis der Stille und Achtsamkeit in Kontemplation und Zazen; spirituelle Begleitung in wöchentlichen Angeboten und in Kursen.  
[www.elisamaria-jodl.ch](http://www.elisamaria-jodl.ch)



**Sylvia Seifert**, Lehrerin für Orientalischen Tanz BGB, Bewegungspädagogin BGB, eidg. Fachausweis Ausbilderin, Weiterbildung in meditativem und kontemplativem Tanz, eigenes Tanzatelier für Orientalischen Tanz in Wädenswil; Mutter von drei erwachsenen Kindern.  
[www.sylviatanz.ch](http://www.sylviatanz.ch)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

*Orientalischer Tanz:* Uns in sanfter und kraftvoller Bewegung aus der Mitte heraus bewegen – Leichtigkeit des Himmels und verwurzelt sein in der Erde zum Ausdruck bringen – als Mensch.

*Sitzen in Stille:* Sich loslassen in den Augenblick ohne Wort oder Imagination, wie im Zen oder der Kontemplation. Einatmen – ausatmen, «step by step» da sein, sonst nichts. So einfach, so schwer.

*Beides zusammen:* Mit unseren Ressourcen in Kontakt kommen, das «Bauchhirn» beleben, Öffnung geschehen lassen für lebendiges Sein aus der Wesenstiefe.

Wir beginnen vor dem Frühstück in der Stille des Morgens und spüren hinein in den Abend, in die Nacht.

### Mitbringen

Bequeme Hosenkleidung, Wollsocken, Hüfttuch, evtl. weiter Rock, Wecker

### Kurskosten

CHF 300 exkl. Übernachtung und Verpflegung

### Anmeldung

Anmeldefrist: 01. Oktober 2024

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