

## 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)

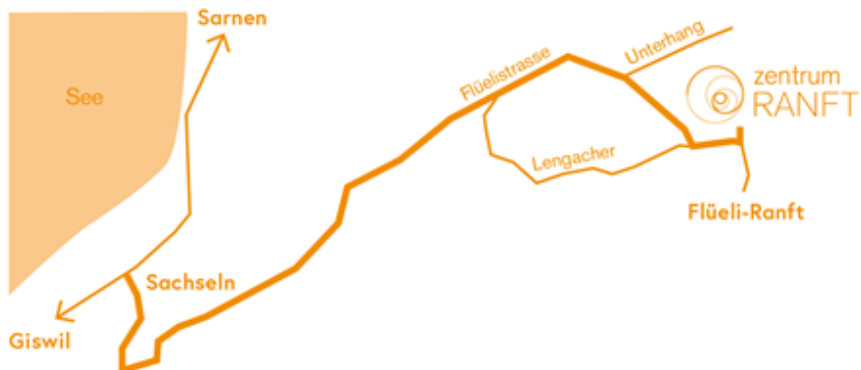
## Wo finden Sie uns?

### 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).



11.-13. Oktober 2024

## Wander & Yoga-Wochenende

Selin Leuch

## Kursprogramm

### Freitag, 11. Oktober 2024

Ab 14.00	Check-in
18.00	Kursbeginn
18.30	Abendessen
19.30	Kurs

### Samstag, 12. Oktober 2024

07.00	Morgen-Yoga
08.30	Frühstück
09.30	Wanderung
18.30	Abendessen
19.30	Kurs
20.30	Ausklang

### Sonntag, 13. Oktober 2024

07.00	Morgen-Yoga
08.30	Frühstück
09.30	Wanderung
14.30	Abschluss

## Anmeldung

Kursanmeldung an Selin Leuch,  
selin.leuch@gmail.com oder per Telefon  
an +41 77 409 39 37

Zimmerreservation und Verpflegung  
direkt an zentrumRANFT.

## Kursleiterin



### Selin Leuch

Yogalehrerin, Hypnosetherapeutin  
und Studium als interkulturelle  
Kommunikationsexpertin

Website:  
[www.happyhabitswithselin.com](http://www.happyhabitswithselin.com)

## Kurskosten

CHF 350 exkl. Kost und Logis

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Gönne dir ein Wochenende in der Obwaldner Berg- und Seenlandschaft, um dich mit dir und der Natur zu verbinden und herauszufinden, was du momentan wirklich brauchst – ganz ohne Perfektion. Einfach mal Durchatmen, den Reset-Knopf drücken und den Druck von dir abfallen lassen.

### Dein Reset-Programm: Yoga, Wanderungen, Achtsamkeit & Coaching in der Natur

Wir starten erfrischt in den Tag mit Yoga Asanas, Atemübungen und Meditation in der frischen Bergluft. Während den Wanderungen (alle Levels) tauchen wir in die Welt der Natur und unsere innere Welt ein und finden durch Mindfulness und Coaching-Übungen mal wieder so richtig zu uns. Am Abend darfst du beim Yin-Yoga und Yoga Nidra so richtig entspannen und deinen aktiven Gedankenkreisen eine Pause gönnen. Verwöhnt wirst du mit leckeren und vegetarischen Gerichten.

### Deine Chance Veränderung in dein Leben zu bringen

Die verschiedenen Einflüsse und Programmpunkte dieses Retreats helfen dir einmal aus dem Hamsterrad auszusteigen. Du bist wahrscheinlich immer dabei, deine to do-Listen abzuarbeiten und der Tag scheint nie genug Stunden zu haben, um auch mal Zeit für dich zu finden. Dein Hamsterrad dreht zeitweise so schnell, dass du auch schon Nahe am Burnout stehst oder gestanden bist. Vielleicht bist du dir auch etwas unsicher, was deine nächsten Schritte sein sollten. Tief drin weisst du jedoch, dass du dein Leben auch anders leben könntest. Du weisst, da ist mehr. Gönne dir diesen Abstand und Reflektionszeit, um wieder mehr Präsenz und Freude in dein Leben zu bringen.

Das Ziel dieses Retreats ist eine Auszeit, aber auch eine Möglichkeit für dich, wirklich etwas langfristig in deinem Leben zu verändern. Dies ist deine Chance, mehr Selbstakzeptanz und Frieden in deinen Alltag zu bringen und endlich diesem «nie genug» zu entkommen. Wir freuen uns auf dieses gemeinsame Abenteuer!

SPRACHEN: Dieser Retreat wird je nach Teilnehmern auf Englisch & Deutsch durchgeführt.