

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

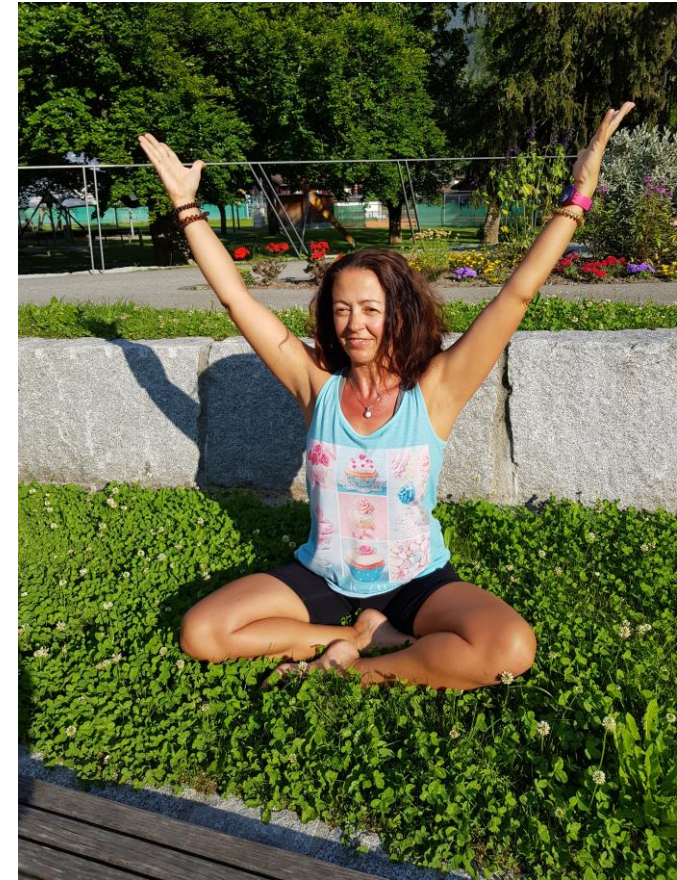
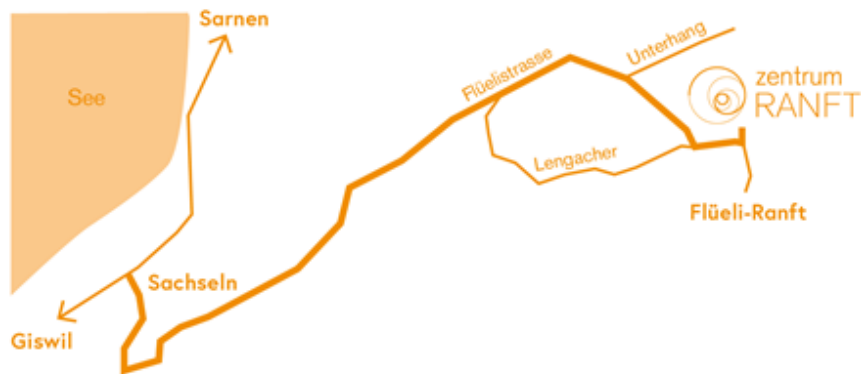
Wo finden Sie uns?

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).



26.-28. Januar 2024

Yogaretreat für alle

Mehr Mobilität, Selbstakzeptanz und Verbundenheit von Körper und Geist

Barbara Baer

Kursprogramm

Freitag, 26. Januar 2024

ab 14.00 Uhr	Check-in
17.00-18.00 Uhr	Yoga
18.30-19.30 Uhr	Abendessen
20.00-21.00 Uhr	Meditation & Mantren

Samstag, 27. Januar 2024

07.00-08.00 Uhr	Morgenyoga
08.15-09.00 Uhr	Frühstück
10.30-12.00 Uhr	Yoga
12.15-13.00 Uhr	Mittagessen
anschliessend	Zeit zur freien Verfügung
16.30-18.00 Uhr	Yin Yoga
18.30-19.30 Uhr	Abendessen
21.00-21.45 Uhr	Yoga Nidra

Sonntag, 28. Januar 2024

08.15-09.00 Uhr	Frühstück
bis 10.30 Uhr	Zimmerabgabe
10.30-12.00 Uhr	Yoga
12.15-13.00 Uhr	Mittagessen
anschliessend	Abreise

Kursleiterin



Barbara Baer

Schauspielerin, Sängerin,
Sprecherin, Dolmetscherin und
Yogalehrerin

www.barbaramachtjetztyoga.com

Kursbeschreibung

Inhalt

Nimm eine Auszeit und verbinde Dich am Kraftort Flüeli-Ranft mit deinem Selbst. Finde zu Kraft und Frieden. In geführten Yogasessionen lässt Du Altes los und verbindest Dich mit dem Jetzt.

Die Yogasessionen umfassen:

- kräftigendes Yoga
- Meditation & Mantren
- Pranayama
- Yin Yoga

Das Retreat ist für alle Niveaus geeignet.

Kurskosten

CHF 150 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Kursanmeldung:

Barbara Baer
bb@barbara-baer.com
+41 44 383 88 18
+41 79 541 02 93

Zimmer und Verpflegung:

zentrumRANFT
www.zentrumranft.ch
info@zentrumranft.ch
+41 41 660 58 58