

## 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)

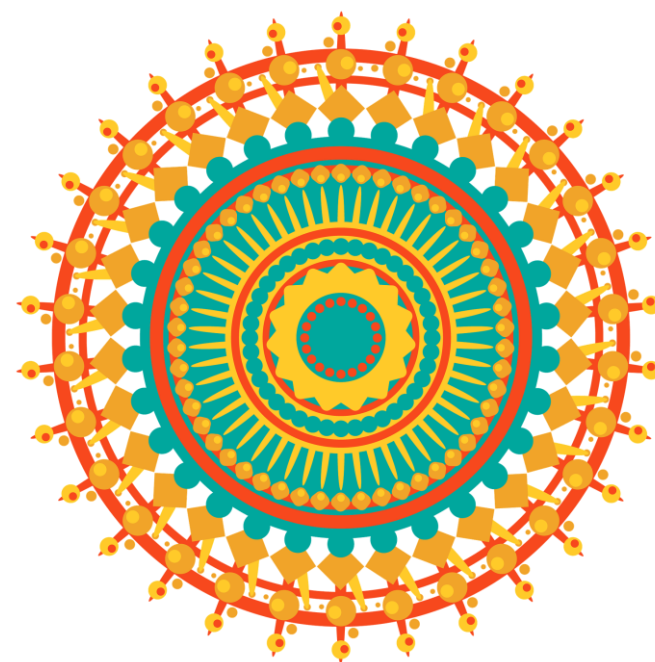
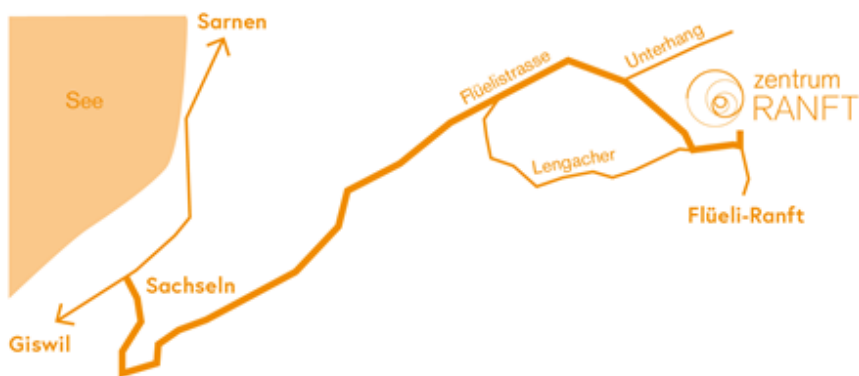
## Wo finden Sie uns?

### 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).



«Lass leuchten in uns Dein Licht ...»  
Jes. 43,1

Ranfter Meditationsschulung in christlicher Mystik  
Zweijähriger Aufbaukurs zur Vertiefung der Spiritualität des Herzensgebetes  
Gisela Bryson

## Kursleiterin



*«Das Einüben spiritueller Grundhaltungen sowie Schweigen, Singen, Tönen, Meditieren und Zeiten in der Natur begleiten uns auf dem Weg. Einzelgespräche und Austausch in Kleingruppen sind kontinuierlicher Bestandteil der Weiterbildung.»*

### Gisela Bryson

Bachelor of Arts, Glasgow UK,  
Ausbildung zur Atemtherapeutin  
nach Prof. Ilse Middendorf,  
Supervision und eigene Praxis.  
Langjährige Dozentin am Ilse  
Middendorf Institut für den  
«Erfahrbaren Atem».  
Zertifizierte Meditations- und  
Kontemplationslehrerin Via Cordis  
und der Würzburger Schule der  
Kontemplation. Seit 20 Jahren  
tätig in der Ausbildung von  
Meditationslehrer\*innen.  
Ihr Schwerpunkt in der  
Kontemplation ist eine  
«verkörperte Spiritualität», d.h.  
die Einbeziehung meditativer  
Atem- und Leibarbeit.

Gisela Bryson  
Kilian-Spiegel-Straße 6  
D-64720 Michelstadt

E-Mail: [giselabryson@aol.com](mailto:giselabryson@aol.com)  
Tel: +49 151 21 29 21 23



## Kursdaten

Der Aufbaukurs findet an zwei 9-tägigen Kursen pro Jahr statt, jeweils im Frühjahr und Herbst und kann zur Zertifizierung als Meditationsbegleiter/in zentrumRANFT dienen.

1. **Schulungseinheit:** Fr. 04. – So. 13. Oktober 2024
2. **Schulungseinheit:** Fr. 11. – So. 20. April 2025
3. **Schulungseinheit:** Fr. 10. – So. 19. Oktober 2025
4. **Schulungseinheit:** Fr. 10. – So. 19. April 2026

## Kosten

Kursgebühr (1 Schulungseinheit) CHF 690 exkl. Kost und Logis

## Anmeldung

**Bei Fragen und zur Anmeldung** kontaktieren Sie bitte per E-Mail die Kursleiterin Gisela Bryson:  
E-Mail: [giselabryson@aol.com](mailto:giselabryson@aol.com) oder Telefon: +49 151 21 29 21 23.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 – eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Anmeldungen für die **Unterkunft** an zentrumRANFT:  
[www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)  
+41 41 660 58 58  
[info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)



## Kursbeschreibung

### Zweijähriger Aufbaukurs zur Spiritualität des Herzensgebetes

«Lass leuchten in uns Dein Licht ...» Jes. 43,1

Der Weg des Herzens ist ein grundlegender Übungs- und Erfahrungsweg in der Kontemplation. Er dient der Herzensbildung und der Herzenskultur in der heutigen Zeit.

Eingeladen sind alle, die Lust und eine Sehnsucht spüren, bei sich selbst anzukommen, heim-zu-kommen in die eigene Wesensmitte. Der Weg des Herzens ist ein persönlicher Übungs- und Vertiefungsweg und entfaltet in uns heilende Kräfte im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung, in der alle Aspekte des Lebens – Atem, Körper, Geist und Seele – eingewoben sind. Ziel ist eine verkörperte lebendige Spiritualität, die einer Herzensbildung und Herzenskultur dient, um eine bessere und weisere Welt mitzugestalten.

Der Weg des Herzens ist ein Klärungs- und Reinigungsweg, der uns an Leib und Seele von einschränkenden Verhaltensmustern befreit und so unsere verborgene wahre Essenz aufscheinen lässt. Durch die Einübung der liebevollen Zuwendung und Aufmerksamkeit können Liebe, Güte, Mitgefühl und Toleranz in uns wachsen und aufblühen.

Ein wegweisendes Wort aus den heiligen Schriften oder die Anrufung Gottes wird zum inneren Leitwort, zu unserem Herzensgebet. Alle grossen Religionen kennen das Unterwegssein mit einem Herzenswort, auch Mantra genannt. Dieser mystische Weg ist ein uralter Schatz des Christentums, der bereits in den ersten Jahrhunderten gepflegt wurde und sich bis in die heutige Zeit weiterentwickelte.

Eingeladen mitzumachen sind alle, die bereits grundlegende Erfahrungen mit Stille und Meditation haben und gerne in einer Gemeinschaft von gleichgesinnten Menschen ihre Spiritualität vertiefen möchten.

Diese Weiterbildung bietet die Möglichkeit, später über fundierte und reflektierte eigene Erfahrungen in der Meditation zu verfügen, die eine unabdingbare Voraussetzung sind in der Anleitung und Begleitung von suchenden Menschen.

## Kontinuierliche Inhalte des Aufbaukurses

- Kontemplation im Herzensgebet
- Differenzierte Leib- und Atemwahrnehmung
- Meditation im Einklang mit der Schöpfung
- Reflexion des inneren Erlebens
- Führung eines spirituellen Tagebuchs
- Kreatives Gestalten des Erlebten
- Austausch in Kleingruppen
- Mantrisches Singen und Tönen
- Leibarbeit mit heilenden Lauten
- Morgen- und Abendlob
- Engel-/Angelusgespräch
- Gottesdienst
- Einzelgespräch
- Arbeit in Haus und Garten zur Einübung der Aufmerksamkeit
- Jeweils ein Tag in der Natur

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Die Schulung ist offen für alle, die ihren eigenen spirituellen Weg in dieser Weise vertiefen möchten. Es wird die Bereitschaft erwartet, täglich zu meditieren.

Auf dem kontemplativen Weg öffnen wir uns einem Selbsterfahrungsprozess. Das bedeutet, sich auf einen intensiven Wahrnehmungs-, Klärungs-, und Wandlungsprozess einzulassen. Auf diese Weise entwickeln sich innere Grundhaltungen im Leben wie Wachheit, Nüchternheit, Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Hingabe.

Die Erfahrungen werden reflektiert und schrittweise in der täglichen Übung mit dem Alltag verbunden.

Eine weitere Voraussetzung ist eine normale psychische und physische Belastbarkeit. Wer zurzeit in einer Therapie ist, möge dies in seiner Bewerbung mitteilen.

