

## 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)

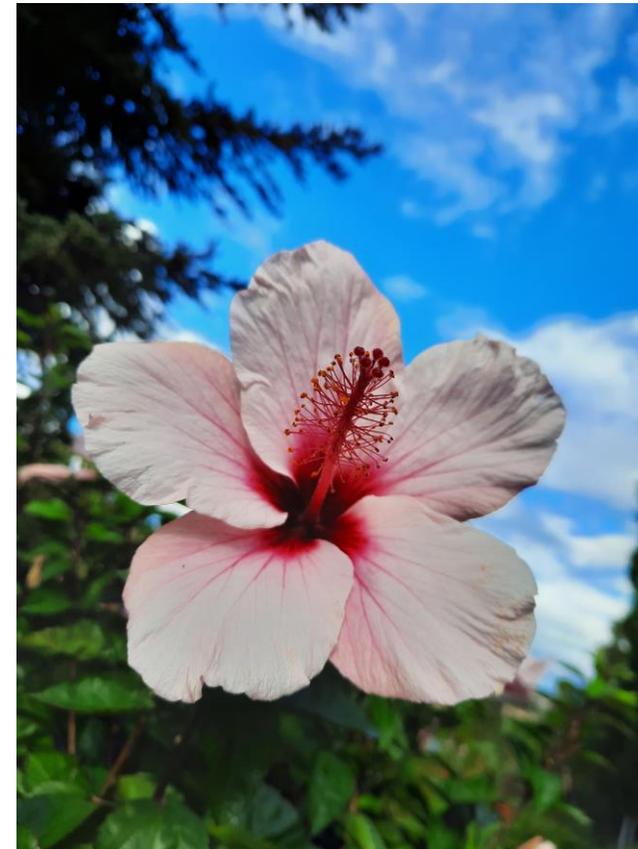
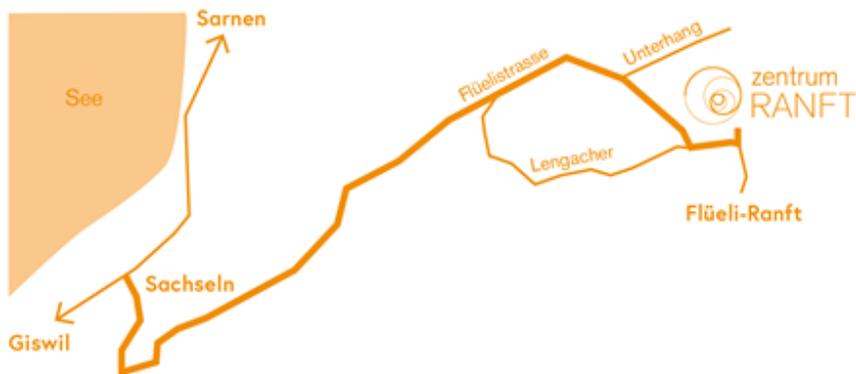
## Wo finden Sie uns?

### 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 Grasparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



26.-28. Juli 2024

## Awake in the Wild

Naturetreat: Wandern, Stille, Achtsamkeit

Karin Breyer

## Tagesablauf

### Freitag, 26. Juli 2024

Vor 16.00 Check-in  
16.00 Kursbeginn  
18.30 Abendessen

### Samstag, 27. Juli 2024

08.15 Frühstück  
Tagsüber: 5-stündige Wanderung  
mit Lunchpaket  
18.30 Abendessen

Wir wandern bei jeder Witterung. Mit Naturmeditationen, Impulsen, Poesie, Sharingrunden, Dyaden. Morgens einfache Körperübungen, Yoga und Meditation, abends meditativer Ausklang. Phasen des Schweigens wechseln sich ab mit achtsamer Kommunikation.

Grundsätzlich sind wir sehr viel in der Stille (tagsüber immer).

### Sonntag, 28. Juli 2024

08.15 Frühstück  
12.00 Kursabschluss  
12.15 Lunchpaket, danach  
Abreise

## Kursleiterin



### Karin Breyer

Studium der Ethnologie und Literaturwissenschaft (M.A.). Seit über 33 Jahren Beschäftigung mit verschiedensten Philosophien der Befreiung und Religionen. Jahrzehntelange Meditationspraxis. Awake in the Wild Teacher (Achtsames Gewahrsein und Erwachen in der Natur nach Mark Coleman), MBSR-Achtsamkeitstrainerin, freie Journalistin, Wanderführerin. Im Schwarzwald, Allgäu, Elsass und in den Schweizer Bergen bietet sie Stille- und Achtsamkeitsretreats in der Natur an. Bei ihren Streifzügen kreuz und quer durch die Schweiz sind acht Wanderbücher entstanden, zuletzt: «Orte der Stille, Wege der Kraft. Zu Gast in Schweizer Klöstern, Wanderungen durch schönste Natur».

[www.karinbreyer.com](http://www.karinbreyer.com)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

An diesem Wochenende gehen wir raus. Ins Freie. Und lassen uns von der blühenden Sommernatur aufwecken und wandeln. Bewusst treten wir aus dem Alltag, gleiten in den Modus des Seins und kultivieren die Kunst der Achtsamkeit. Innehalten, Atemholen. Nichtstun. Dasein genügt. Was zählt, ist dieser EINE kostbare Moment. Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die kraftvolle Gegend rund um Flüeli-Ranft, geniessen, staunen. Wohin das Auge reicht, grünt und leuchtet es in den schönsten Farben – das bringt auch unser Inneres zum Strahlen. Die Natur weiss, was Stille, Frieden und Harmonie ist – davon lassen wir uns anstecken. Ganz präsent im Hier und Jetzt, erkunden wir innere und äussere Landschaften. Achtsamen Schrittes gehen wir an starke Orte, meditieren im wildromantischen Talboden bei der Melchaa oder im Garten des zentrumRANFT. Am Samstag nehmen wir eine gut 5-stündige, leichte Wanderung unter die Füsse. Auf der Erde zu gehen, das ist das Wunder ... Der Himmel wölbt sich über uns und erinnert an den grenzenlosen Himmel in uns: Raum, viel Raum um uns herum, sodass Freude, Leichtigkeit, Herzintelligenz sich in uns weiter entfalten dürfen. Damit sich unsere Erfahrungen tiefen können, sind wir tagsüber in Stille. Abends Dyaden, achtsame Kommunikation oder Schweigen.

*Für alle, die sich nach einer kontemplativen Auszeit in der Natur sehnen.  
Nach Bewusst-SEIN, Stille, Inspiration, Frieden, Kraft schöpfen,  
Sommerleuchten.*

### Ausrüstung und Voraussetzungen

Gute Wanderschuhe und -kleidung, Tagesrucksack, evtl. Teleskopstöcke, Wasserflasche, Sonnen- bzw. Regenschutz, Unterlage fürs Sitzen auf dem Boden, persönliche «Notfallapotheke» wie Pflaster etc. Kondition und Trittsicherheit sind unbedingt erforderlich. Gut zu wissen: Wir wandern bei jeder Witterung.

### Kurskosten

CHF 300 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung und Zimmerreservation

zentrumRANFT, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)  
info@zentrumranft.ch, +41 41 660 58 58

### Auskunft

Bei Fragen gibt Karin Breyer gerne Auskunft.  
E-Mail: [karinbreyer108@gmail.com](mailto:karinbreyer108@gmail.com)