

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

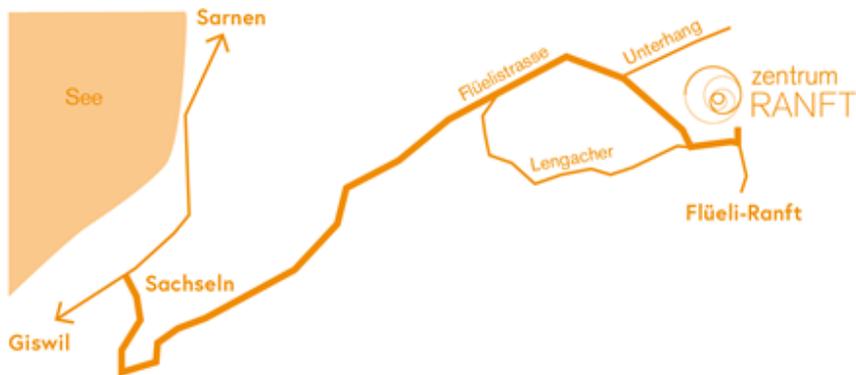
Wo finden Sie uns?

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).



29. November-1. Dezember 2024

Einführung in die Kontemplation: Weg des Herzens

Peter Meili-Jans & Bettina Tunger-Zanetti

Kursprogramm

Freitag, 29. November 2024

| | |
|-----------|----------------|
| 18.30 Uhr | Abendessen |
| 19.45 Uhr | Ankommensrunde |

Samstag, 30. November 2024

| | |
|-----------|-----------------------|
| 07.00 Uhr | Sitzen in der Stille |
| 07.30 Uhr | Morgenlob |
| 08.15 Uhr | Frühstück |
| 09.00 Uhr | 1. Vertiefungseinheit |
| 10.30 Uhr | Pause |
| 10.45 Uhr | 2. Vertiefungseinheit |
| 12.15 Uhr | Mittagessen |
| 13.00 Uhr | Gang in die Natur |
| 15.00 Uhr | 3. Vertiefungseinheit |
| 17.00 Uhr | Pause |
| 18.00 Uhr | Friedensmeditation |
| 18.30 Uhr | Abendessen |
| 19.45 Uhr | 4. Vertiefungseinheit |

Sonntag, 1. Dezember 2024

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 07.00 Uhr | Sitzen in der Stille |
| 07.30 Uhr | Morgenlob |
| 08.15 Uhr | Frühstück |
| 09.30 Uhr | 5. Vertiefungseinheit |
| 12.15 Uhr | Mittagessen, anschliessend Abreise |

Der Kurs findet weitgehend im Schweigen statt.

Kursleitung



Peter Meili-Jans

Psychologe FH, eidg. anerk.
Psychotherapeut,
Meditationslehrer Via Cordis



Bettina Tunger-Zanetti

Evangelisch-reformierte
Pfarrerin,
Spitalseelsorgerin,
Kontemplationslehrerin
Via Cordis, Lehrerin der
Open Hands Schule für
Handauflegen

Kursbeschreibung

Inhalt

Dieses Seminar ist geeignet für alle, die einen körperzentrierten Einstieg in die Meditation suchen. Es bietet Ihnen eine verlässliche Grundlage für Ihre persönliche Meditations- und Kontemplationspraxis.

Sie werden sorgfältig in die verschiedenen Sitzhaltungen, ins meditative Gehen und in die Imagination eingeführt. Zusätzlich lernen Sie in Leib- und Atemübungen die Bedeutung des autonomen Nervensystems für eine gelingende Meditation kennen.

Im Erleben von Sicherheit und Verbundenheit entfaltet die Kontemplation in der Stille ihre heilende Kraft: Ich erfahre in mir, wer ich bin und was sich in mir entfalten will. Der Weg des Herzens beginnt, er führt zur eigenen Mitte und aus dieser heraus.

Verschiedene Elemente wie Körperarbeit, Bewegung, Imagination, kurze Impulse und das stille Sitzen auf dem Kissen helfen in heiterer Atmosphäre des Schweigens Spuren und Klänge des Lebensgeheimnisses in der eigenen Innenwelt zu entdecken.

Kurskosten

CHF 290 exkl. Kost und Logis

Anmeldung und Zimmerreservation

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