

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

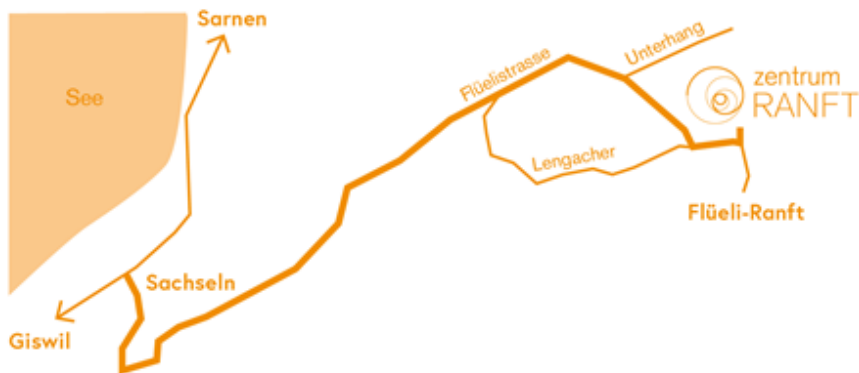
Wo finden Sie uns?

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



8.-13. Juli 2024

Wandern in Stille und Achtsamkeit Naturretreat

Karin Breyer

Tagesablauf

Montag, 8. Juli 2024

Vor 17.00 Check-in
17.00 Kursbeginn
18.30 Abendessen

Dienstag, 9. Juli, bis

Freitag, 12. Juli 2024

08.15 Frühstück
18.30 Abendessen

Tagsüber:

Reine Wanderzeit/Tag ca. 3.5 bis 5 Stunden. Grundsätzlich sind die Wanderwege leicht begehbar, Kondition und Trittsicherheit sind jedoch unbedingt erforderlich. Gut zu wissen: Wir wandern bei jeder Witterung. Mit dem ÖV geht's mitunter zum Wanderstart. Mit Naturmeditationen, Impulsen, Poesie, Sharingrunden, Dyaden. Mittagspause an einem lauschigen Naturplatz oder im Seminarhaus mit Lunchpaket. 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).

Samstag, 13. Juli 2024

08.15 Frühstück
Vor 10.30 Check-out
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

Kursbeschreibung

Inhalt

«Geh und berühre den Frieden in jedem Moment.
Geh und berühre das Glück und die Freude in jedem Moment ...»

Diese Wandertage stehen unter dem Stern der Auszeit. Leichtfüssig, ohne viel Gepäck, gehen wir in die Natur. Und legen eine andere Gangart ein. Bewusst treten wir für ein paar Tage aus dem Alltag, gleiten in den Modus des Seins und kultivieren die Kunst der Achtsamkeit. Wir praktizieren fortwährend offenes Gewahrsein und Präsenz. Was zählt, ist dieser EINE kostbare Moment. Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die kraftvolle Landschaft rund um Flüeli-Ranft, geniessen ihre Schönheit, staunen. In Stille durchstreifen wir duftende Wiesen und Wälder und lassen uns vor erhabener Bergkulisse aufwecken. An starken Plätzen halten wir inne und meditieren. Die Natur erleichtert es ungemein, sich wieder mit der eigenen Wesensnatur zu verbinden. Denn Natur wertet nicht, will nichts, fordert nichts – das ist ansteckend. Schritt für Schritt tritt das diskursive Denken zurück, wir lassen uns von der Stille erfassen und nähern uns der Einheit. Der Himmel wölbt sich über uns und erinnert an den grenzenlosen Himmel in uns: Raum, viel Raum um uns herum, sodass Friede, Freude, Leichtigkeit, Herzintelligenz sich in uns weiter entfalten dürfen. Gibt es etwas Schöneres, als unter dem unendlichen Himmel das Herz zu öffnen, den Geist zu befreien?

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

Ausrüstung

Gute Wanderschuhe und -kleidung, Tagesrucksack, evtl. Teleskopstöcke, Wasserflasche, Sonnen- bzw. Regenschutz, Unterlage fürs Sitzen auf dem Boden, persönliche «Notfallapotheke» wie Pflaster etc.

Kurskosten

CHF 660 exkl. Kost und Logis

Anmeldung und Zimmerreservation

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

Auskunft

Bei Fragen gibt Karin Breyer gerne Auskunft.
E-Mail: karinbreyer108@gmail.com