

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».

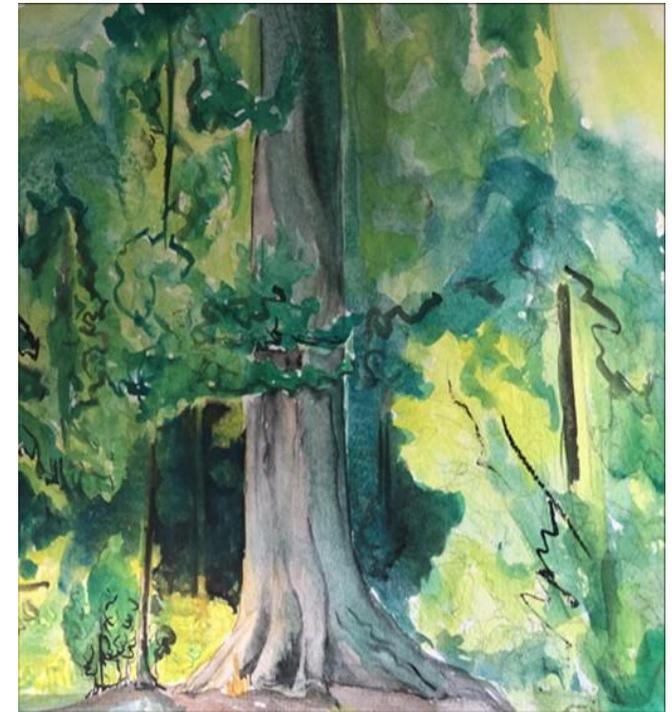
Auto

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).



zentrumRANFT, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch

*Ton knetend formt man ein Gefäss.
Doch erst ihr Hohlraum, das Nichts, ermöglicht die Füllung.*
Laotse



19.-21. April 2024

Zeit für mich! Qi Gong – Taiji und Meditation

Die Wurzel stärken und Halt finden in mir
Christina Johanna Suter und Ursula Bründler Stadler

Kursprogramm

Freitag, 19. April 2024

ab 17.00 Uhr	Anreise
18.30-19.30 Uhr	Abendessen
20.00-20.45 Uhr	Kennenlernen und Einführung Qi Gong
20.45-21.15 Uhr	Meditation «Ganz bei mir»

Samstag, 20. April 2024

06.30 Uhr	Stille mit Gebetsgebärde
07.15 Uhr	Gang in den Ranft mit Meditation
08.15 Uhr	Frühstück
09.30-10.30 Uhr	Vortrag über die Theorie und Philosophie von Qi Gong und Taiji sowie einfache Übungen
10.45-12.00 Uhr	Arbeit im Garten und Einblick in die Permakultur
12.15 Uhr	Mittagessen
14.30-15.15 Uhr	Impuls: Eine chinesische Geschichte & Stille
15.30-17.00 Uhr	Taiji: Die 5-Elemente-Form
18.30-19.30 Uhr	Abendessen
20.00-21.15 Uhr	Abendmeditation mit beruhigenden Qi Gong-Übungen im Liegen

Sonntag, 21. April 2024

06.30 Uhr	Stille mit Gebetsgebärde
07.15 Uhr	Gang in den Ranft mit Meditation
08.15 Uhr	Frühstück
10.00-12.00 Uhr	Qi Gong und Taiji: Die 5-Elemente-Form mit Tee-Pause und Abschluss
12.15 Uhr	Mittagessen, anschliessend Abreise

Kursleitung



Christina Johanna Suter

Taiji-Lehrerin, Flamencotänzerin und Kindergärtnerin in Bern. Kreativer Mensch mit 1000 Ideen und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Autorin von Gedichten und einem Kinderbuch. Coach für entspanntes Lernen.



Ursula Bründler Stadler

Meditationslehrerin im Herzensgebet seit 1995, Schülerin von Franz-Xaver Jans, Phyllis Krystal und Werner Herren, Germanistin und Theologin, Initiantin, Mitbegründerin und Präsidentin des gemeinnützigen Trägervereins zentrumRANFT.

Kursbeschreibung

Inhalt

Wir stehen gemeinsam und finden die Balance in uns. Durch langes Stehen unter Anleitung, mit Fokus auf der Haltung, wird der Körper ganz von selbst anfangen, sich nach der natürlichen Gesetzmässigkeit auszurichten. Das Stehen ist eine der zentralen Übungen im Qi Gong, die uns zu einer tiefen Erfahrung von Entspannung, Stille und Stabilität führt. Diese Stille und Stabilität ist die Grundlage unserer Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt.

Lausche dem Geräusch
der Vögel im Frühling,
dem der Zikaden im Sommer,
dem der Insekten im Herbst
und dem des Schnees im Winter.
Wer das tut, hat nicht umsonst gelebt.
Chang Ch'ao

Aus der Stille und Stabilität finden wir in die fließenden Formen des Qi Gongs und Taiji. Wir erlernen die kurze 5-Elemente-Form: Ein Bewegungsablauf, der alle Aspekte unseres Seins erklingen lässt. Diese Form können Sie zu Hause mit Hilfe eines Videos weiterüben. Die Meditation unterstützt uns, ganz bei uns und im Hier und Jetzt anzukommen, uns selbst sowie die Mitmenschen zu hören und zu fühlen. Arbeit und Mithilfe im Garten und Einblick in die Permakultur möglich. Teilnahme mit und ohne Qi Gong-Erfahrung möglich.

Kurskosten

CHF 240 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Kursanmeldung, Zimmer und Verpflegung:

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