

## 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).



13.-17. November 2024

## Zen und christliche Mystik

Christian Hackbarth-Johnson und MyoE Doris Harder

## Kursprogramm

### Mittwoch, 13. November 2024

18.30 Uhr Abendessen  
19.45 Uhr Einführung

### Donnerstag, 14. November bis

### Samstag, 16. November 2024

06.00 Uhr Sitzmeditation (Zazen)  
07.00 Uhr Morgenandacht  
07.15 Uhr Yoga  
08.15 Uhr Frühstück

09.30 Uhr Vortrag  
10.30 Uhr Gehmeditation im Freien

11.00 Uhr Sitzmeditation (Zazen)  
12.15 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr Sitzmeditation (Zazen)  
16.00 Uhr Vortrag und Gespräch  
17.00 Uhr Pause  
17.30 Uhr Yoga  
18.30 Uhr Abendessen  
19.45 Uhr Sitzmeditation (Zazen)  
20.45 Uhr Tagesabschluss mit Rezitation

### Sonntag, 17. November 2024

06.00 Uhr Sitzmeditation (Zazen)  
07.00 Uhr Morgenandacht  
07.15 Uhr Yoga  
08.15 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Abschlussgespräch  
11.00 Uhr Sitzmeditation (Zazen) und ritueller Abschluss  
12.15 Uhr Mittagessen, danach Abreise

## Kursleitung



**Christian Hackbarth-Johnson**,  
evang. Theologe und Religionswissenschaftler. Seit 1985 Zen- und Yogapraxis. 1993 Lehrbeauftragung für Zen von Michael von Brück. 2001-2004 Yogalehrerausbildung in der Tradition bei R. Sriram. 2016-2019 Forschungstätigkeit an der Universität Salzburg zur Biografie von Bettina Bäumer.  
[www.hackbarth-johnson.de](http://www.hackbarth-johnson.de)



**Doris Harder**,  
MyoE, ist Theaterregisseurin in Wien, ordinierte Zen-Priesterin und Nonne in der Linie von Kobun Chino Otogawa Roshi und Shunryu Suzuki Roshi. Zen-Praxis seit 1992. Sie absolvierte das Priest Training am San Francisco Zen Center und lebte im dortigen Kloster von 2002-2009 sowie von 2015-2018.

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Der japanische Begriff für ein Zen-Retreat, sesshin, bedeutet «Sammlung des Herz-Geistes (shin)». Durch Stille und meditative Sammlung, insbesondere im Sitzen (zazen), kommen Geist und Körper in einen Zustand der Ruhe und Offenheit, in dem sich die innere Natur unseres Wesens als natürliches Einssein offenbaren kann. Die Übung des stillen Sitzens wird ergänzt durch körperliche Übungen aus dem Yoga, die einen Ausgleich zum ausdauernden Sitzen bilden und Spannungen in Körper und Geist lösen helfen.

In diesen vier Kurstagen werden wir uns dem Sitzen in der Stille (zazen/Kontemplation) hingeben, meditatives Gehen und Yoga üben, Vorträge über christliche und zen-buddhistische MystikerInnen hören und uns im achtsamen Gespräch austauschen. Die Texte von Frauen (Simone Weil, Etty Hillesum, Dorothee Sölle, u.a.) stehen im Vordergrund.

Der Kurs findet im Schweigen statt mit täglich ca. 8 Einheiten à 25 Minuten Meditation im stillen Sitzen (Zazen), 2 Einheiten Yoga, 2 Einheiten Vortrag und einem achtsamen Gespräch. Vorträge und Gespräche erklären den Sinn der Übung im Kontext unserer heutigen Zeit und einer interreligiösen Spiritualität. Es gibt das Angebot eines Einzelgesprächs.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, sowie auch Kleidung für eventuelle Arbeit im Garten.

Es freuen sich auf das gemeinsame Praktizieren, das Wach- und Heilwerden: Christian und Doris.

### Kurskosten

CHF 300 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung

Anmeldung und Zimmerbuchung an [zentrumRANFT](http://zentrumranft.ch),  
über die Webseite: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch),

E-Mail: [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch) oder Telefon: +41 41 660 58 58.