

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

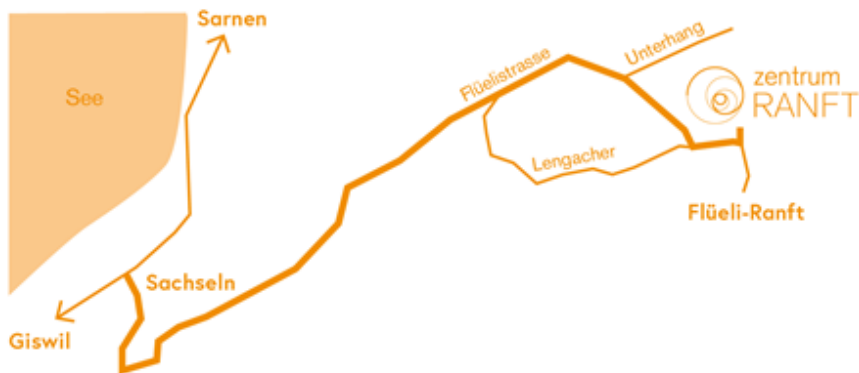
Wo finden Sie uns?

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).



22.-24. März 2024

Licht und Sonne im Herzen
wecken –

Qi Gong und Meditation

Djurdja Petrina Bucher

Programm

Freitag, 22. März 2024

18.30 Uhr	Abendessen
20.00-22.00 Uhr	Unterricht: Ankommen, Meditation
22.00 Uhr	Stille und Nachtruhe

Samstag, 23. März 2024

07.00 Uhr	Unterricht: Aufwachen, in den Tag einsteigen
08.15 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Unterricht: Qi Gong
12.15 Uhr	Mittagessen
13.00-16.30 Uhr	Pause, Stille, Ausruhen
16.30 Uhr	Unterricht: Qi Gong
18.30 Uhr	Abendessen
20.00-21.30 Uhr	Unterricht: Meditation
22.00 Uhr	Stille und Nachtruhe

Sonntag, 24. März 2024

07.00 Uhr	Unterricht: Aufwachen, in den Tag einsteigen
08.00-10.30 Uhr	Zimmerabgabe
08.15 Uhr	Frühstück
10.00-12.00 Uhr	Unterricht: Vertiefen, wirken lassen. Abschluss
12.15 Uhr	Mittagessen, anschliessend Abreise

Kursleiterin



Djurdja Petrina Bucher

Qi Gong Lehrerin und SGQT anerkannte Ausbilderin, ganzheitliche Atemtherapeutin IKP (von Krankenkassen anerkannt), körperzentrierte psychologische Beraterin und Coach mit eigener Praxis in Zürich.

Seit 18 Jahren bietet sie zahlreiche Qi Gong Kurse im In- und Ausland an und beschäftigt sich intensiv mit dem daoistischen Qi Gong für die Frau. Seit 2008 organisiert und leitet sie regelmässig für Gruppen aus der Schweiz Qi Gong Ferien in Kroatien.

www.balanceplace.ch
www.atem-energie.ch
www.qigongferien.ch

Kursbeschreibung

Inhalt

Während sich Winter, Dunkelheit und Kälte verabschieden, steigt die Sehnsucht nach Licht und Wärme in uns. Durch leichte und spielerische Bewegungen vom RedVelvet Qi Gong aktivieren wir das Qi – unsere Lebensenergie. Mit der Meditation beruhigen wir unseren Verstand und vertreiben trübe Empfindungen aus dem Herzen. So können wir uns für das Licht und die Schönheit der Welt öffnen: ein perfekter Einstieg in den kommenden Frühling.

- RedVelvet Qi Gong-Übungsreihe
- Atem- und Energiearbeit
- Stille Meditation und Gehmeditationen

Kurskosten

CHF 405 exkl. Kost und Logis

Voraussetzungen

- Keine Vorkenntnisse nötig
- Neugierde und Offenheit

Anmeldung

Anmeldeschluss: 21. Februar 2024 (später auf Anfrage, die Plätze sind begrenzt)

Kursanmeldung an Djurdja Petrina Bucher, 079 504 38 13, petrina@balanceplace.ch, www.balanceplace.ch

Zimmerreservierungen an zentrumRANFT
+41 41 660 58 58 oder info@zentrumranft.ch