

## 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)

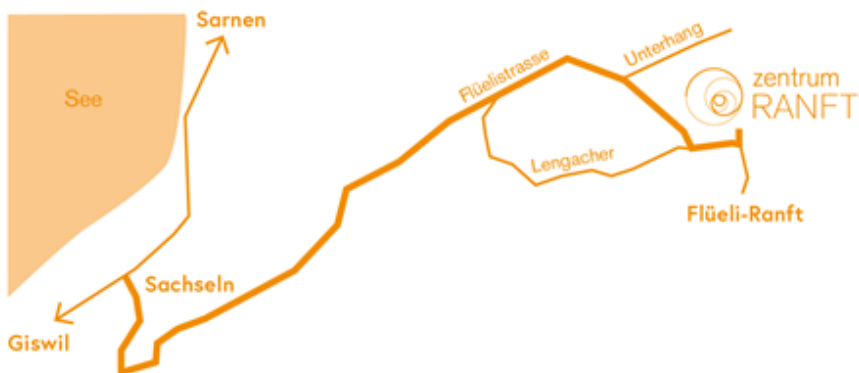
## Wo finden Sie uns?

### 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).



10. – 14. Juni / 16. – 21. Juli / 9. – 13. September 2024

## Gönne Dir eine Auszeit

Daniela Müller und Ursula Bründler Stadler

## Auszeitangebot



Wir sind ein Haus der Stille, Spiritualität und Solidarität hoch über dem Sarnersee, mit wunderbarem Ausblick auf die Berge und 15 Gehminuten vom Ranft entfernt, wo vor 600 Jahren Bruder Klaus lebte und wirkte: ein Ort, an dem man zu sich selbst kommt, Heilung geschieht. Unseren Alltag zu unterbrechen und in einer Auszeit wieder ganz zu sich zu kommen – das ist unser Ziel. Wir bieten Raum für die Seele, tanken Kraft und wenden uns erholt wieder den täglichen Herausforderungen zu.

Das zentrumRANFT führt verschiedene Angebote zur Förderung und Erhaltung der seelischen Gesundheit. Das therapeutische Konzept geht davon aus, dass jeder Mensch die erforderlichen Anlagen und Ressourcen in sich trägt, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen. Diese werden gefördert und kultiviert. Die Tagesgestaltung im zentrumRANFT geht dabei auf die persönlichen Bedürfnisse und Ressourcen der Auszeitgäste ein.

### Gönne Dir eine Auszeit – Begleitete Auszeitwoche mit Entspannung pur

**mit Ursula Bründler Stadler**

Gönne Dir eine Auszeit von 4 Tagen, um aus dem chronischen Stress herauszukommen, der oft Begleiter unseres Alltages ist. Unterbrechen, Pausen einlegen, den Weg der Entschleunigung gehen. Das sind wertvolle Hilfen, um wieder Boden unter den Füßen zu kriegen, um Altes loszulassen und Kraft zu schöpfen für Neues. Wir bieten Dir eine ganzheitlich-sinnliche und sinnorientierte Atempause an.

Zwei Coachinggespräche helfen Dir, mittels einer Standortbestimmung neue Wege zu gehen.

#### Coaching heisst

- Z** Ziele gemeinsam entwickeln
- I** Individuell begleiten
- E** Eigenverantwortung fördern
- L** Lösungsorientiert arbeiten

Unser Garten lädt dazu ein, zu verweilen und die ökologischen Anbaumethoden vor Ort kennenzulernen. Der Kraftort Ranft hat heilende Wirkung. Hier kannst Du die Seele baumeln lassen.

#### Meine Methoden

Ich verfüge über ein breites Repertoire an Methoden, die ich je nach Bedarf und Wunsch individuell anbiete:

- systemische Kurzzeitberatung und Coaching
- neurolinguistisches Programmieren, eine effiziente Methode zur Begleitung von Veränderungsprozessen
- Methode von Phyllis Krystal, energetische Transformation

## Tagesstruktur

Beginn Auszeitangebot 18.30 Uhr am Vortag  
Ende Auszeitangebot 13.00 Uhr am Folgetag

07.15 Uhr	Meditation, Entspannungsübungen (freiwillig)
08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	gemeinsames Sein in der Natur und im Garten
10.30 Uhr	individuelles Vertiefen in die eigenen Kräfte: Was tut mir gut? Mit Anleitung und Impulsen
12.15 Uhr	Mittagessen
13.30 Uhr	Freie Zeit: Entschleunigung
17.00 Uhr	Innere Ressourcen stärken gemeinsames Vertiefen
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Meditation, Sitzen in der Stille (freiwillig)

## Termine

10. – 14. Juni 2024  
9. – 13. September 2024

Anmeldung bis 1 Woche vor dem  
gewünschten Datum

### Kosten

Kurskosten inkl. 2 Coachinggespräche: CHF 550.00, ohne Kost & Logis

Diese Woche wird bei Bedarfsfall von einem Fonds mitfinanziert. Falls Dein Budget klein ist, kannst Du gerne mit mir Kontakt aufnehmen, damit wir eine tragbare Lösung finden.

### Voraussetzungen

Freude an der Natur und am gemeinsamen Austausch

## Beraterin



### Ursula Bründler Stadler

Seit zwanzig Jahren begleite ich Menschen, die in Krisen geraten sind und neue Wege gehen möchten. Am Kurszentrum Aarau, Institut für Coaching und lösungsorientierte Systemtherapie, schloss ich die Ausbildung mit dem NLP-Master bei Werner Herren ab. Es folgten Weiterbildungen im Enneagramm und in der Phyllis-Crystal-Methode. Ich habe zwei Universitätsstudien abgeschlossen – in Germanistik und Theologie – und viel Erfahrung in mehrjähriger Kontemplation u.a. bei Franz-Xaver Jans gesammelt.

## Auszeiten für psychisch strapazierte Menschen

Menschen, die an den Rand der psychischen Belastung gekommen sind und Halt bzw. Neuorientierung suchen, haben die Möglichkeit, bei uns eine Auszeit zu machen. Oftmals scheitert dieses Angebot jedoch an den Finanzen. Deshalb haben wir einen Fonds geschaffen, damit wir Menschen, die dringend eine nötige Auszeit brauchen, eine solche anbieten können. Der Fonds soll die Selbstkosten des Aufenthalts reduzieren, welche aus Kost und Logis bestehen. Hinzu kommt eine allenfalls nötige Begleitung der Auszeit durch unser Team, zu welchem eine Theologin und psychologisch geschulte Berater und Beraterinnen mit krankenkassenanerkannten Angeboten zählen.

Für viele Menschen wird vor allem die Entschleunigung im Vordergrund stehen. Sie werden Ruhe suchen, Spaziergänge oder Wanderungen unternehmen, lesen oder meditieren. Der Tagesablauf gestaltet sich ganz nach den Bedürfnissen des Gastes.

Falls Sie an einer Auszeit interessiert sind, melden Sie sich bitte bei Ursula Bründler Stadler.





## Tagesstruktur

Beginn Auszeitangebot 12.00 Uhr

Ende Auszeitangebot 11.00 Uhr

08.15 Uhr	Frühstück
09.30 Uhr	Meditation, Yoga-Atem (in der Gruppe)
10.30 Uhr	individuelle Arbeit am Lebensskript und Einzelgespräche
12.15 Uhr	Mittagessen
14.30-17.00 Uhr	individuelle Arbeit am Lebensskript und Einzelgespräche
17.00 Uhr	innere Ressourcen stärken (Gruppe)
18.30 Uhr	Abendessen

## Termin

16. – 21. Juli 2024

Anmeldung bis jeweils 1 Woche vor dem gewünschten Datum

### Kosten

Kosten therapeutische Begleitung: CHF 840 exkl. Kost & Logis

### Übernahme der Kurskosten durch die Krankenkasse

Die Kosten für die komplementärtherapeutische Unterstützung werden ganz oder teilweise von den Zusatzversicherungen für Alternativmedizin oder Komplementärtherapie übernommen (EMR Methode 6: «APM»). Die vorgängige Bestätigung der Kostenübernahme liegt in der Verantwortung der Gäste. Der Betrag wird vor Ort bezahlt.

## Therapeutin



### Daniela Müller

Als Therapeutin und Erwachsenenbildnerin begleitet Daniela Müller seit über 15 Jahren Menschen bei Herausforderungen verschiedenster Art. Dies umfasst neben der psychologischen, seelischen und gesundheitlichen Unterstützung auch die finanzielle und juristische Beratung. «Meine wichtigste Lehrerin war immer das Leben selbst.» – Geschult durch viele Reisen, wertvolle Menschen, die Natur, gesundheitliche Probleme, grosse Verluste und Tragödien, die Wiederaufbauarbeiten und Neuanfänge.

Arbeit am Lebensskript – Wenn Kopf, Herz und Körper die gleiche Sprache sprechen, erkennt deine Seele ihren Weg.

### mit Daniela Müller

6 Tage Zeit für Dich und die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Weg: Unser Haus der Stille, Spiritualität und Solidarität bietet ein Arrangement für Gäste an, die sich an einem persönlichen Wendepunkt befinden. Körper, Geist und Seele dürfen innehalten, durchatmen, Kraft tanken und sich neu orientieren.

- Meditation, Yoga und Körperarbeit nähren Körper und Seele.
- Du zeichnest deinen Lebensweg. Die therapeutisch begleitete Auseinandersetzung mit deinen Themen unterstützt den Verarbeitungs- und Heilungsprozess des Herzens und eröffnet dem Kopf neue Perspektiven.

### Individueller Prozess mit therapeutischer Begleitung

Der Prozess besteht aus therapeutischer Begleitung, täglich ca. 1 Stunde, und der selbstständigen Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensskript (Zeichnen des Lebensweges) und den darin enthaltenen Themen. Im Rahmen der Treffen werden individuelle Tagesaufgaben mitgegeben, welche den eigenen Erkenntnis- und Heilungsprozess unterstützen und deine persönlichen Ressourcen stärken: beispielsweise malen, gestalten, spazieren, arbeiten in der Natur oder im Garten, schreiben, Visualisierungen und Rituale, oder bewusstes Nichts-Tun-Müssen.

Je nach persönlichem Bedarf kommen unterschiedliche Methoden der Komplementärtherapie zur Anwendung:

- Akupressur und Meridian-Behandlung
- Yoga- und Atemtherapie
- autogenes Training, progressive Muskelentspannung und andere Entspannungstechniken
- ressourcenorientiertes Coaching
- Schattenarbeit, lösen von Blockaden und alten Mustern
- Verhaltens- und Integrationstherapie
- somatic experiencing, Trauma-Therapie

### Voraussetzungen

Tagsüber unterstützen wir dich gerne. Wir können dir leider keine 24-Stunden-Betreuung anbieten. Entsprechend braucht es psychische Stabilität deinerseits. Bei schweren Depressionen, akuten und anhaltenden Angstzuständen, schweren Suchthematiken oder akuten psychotischen Schüben können wir dir nicht bieten, was du für deinen Gesundheitsweg im Moment brauchst.