

## 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)

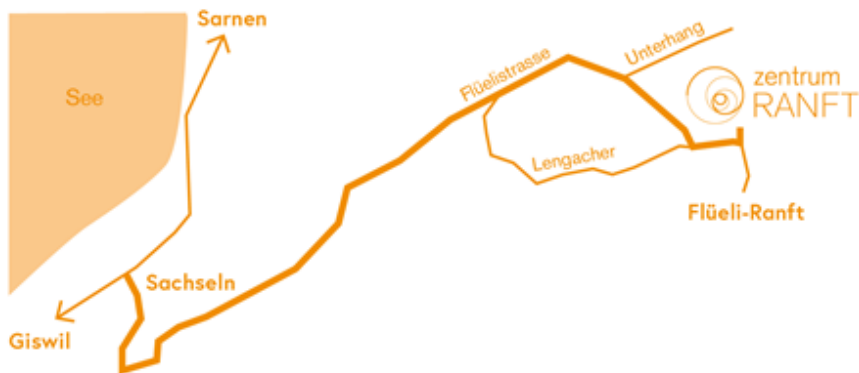
## Wo finden Sie uns?

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



19.–20. Oktober 2024

## Spirituelles Yoga – Seminar «Das Herzensbewusstsein öffnet Tore zur Fülle»

Ilona Focali

## Kursprogramm

### Samstag, 19. Oktober 2024

- 07.15 Yoga und Meditation
- 08.15 Frühstück
- 09.45 Vortrag, Meditation und Yoga
- 12.15 Mittagessen und Pause
- 14.45 Vortrag, Meditation und Yoga
- 18.30 Abendessen
- 20.00 Abendprogramm bis 21.30 Uhr

### Sonntag, 20. Oktober 2024

- 07.15 Gebetshaltungen, Meditation
- 08.15 Frühstück
- 09.45 Vortrag, Meditation und Yoga
- 12.15 Mittagessen

## Kursleiterin



### Ilona Focali

Seit 1972 Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Autorin von Büchern, CDs, DVDs; Seminarleiterin in vielen Ländern, Begründerin und Ausbilderin von Light-Healing und Spirituellen Yogalehrern

[www.light-healing.de](http://www.light-healing.de)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Im Herzen berühren sich Himmel und Erde. Das Himmlisch-Geistige verbindet sich immer mehr mit dem Menschlichen Bewusstsein und öffnet es für die Fülle einer neuen Seins-Ebene. Wir sind Licht vom Lichte Gottes! Dies sollen wir in uns verwirklichen und ausstrahlen in die Welt, die dieses Liebeslicht so sehr braucht in dieser Zeit.

Das Neue Bewusstsein füllt unseren Herz-Hirn-Raum mit unbegrenzten Perspektiven für ein Leben in diesem neuen Zeitalter, und zeigt uns viele Wege auf, wie wir unsere Seelen-Aufgabe hier auf Erden, in dieser Zeit der Umwandlungen, erfüllen und dadurch GOTTES neuen Schöpfungsplan unterstützen können.

Spirituelle Yoga-Übungen und Meditationen helfen uns, unseren physischen Körper immer mehr zu durchleuchten und ihn aufnahmefähig zu machen für sehr viel höhere Frequenzen göttlichen Lichtes.

### Kurskosten

230 € exkl. Kost und Logis

Der Betrag wird nach dem Frühstück in bar eingesammelt.

### Mitnehmen

Leichte, bequeme, helle Kleidung (weiss, wenn möglich), Söckchen, Yogamatte (kein Kunststoff bitte) und Sitzkissen, Hausschuhe, warmes Tuch, Schreibzeug für evtl. Notizen

### Anmeldung

Anmeldefrist: **21. September 2024**

Kursanmeldung und Infos: [ilonafocali@hotmail.com](mailto:ilonafocali@hotmail.com)

Zimmerbuchung via [zentrumRANFT](http://zentrumRANFT),

041 660 58 58, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)