

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

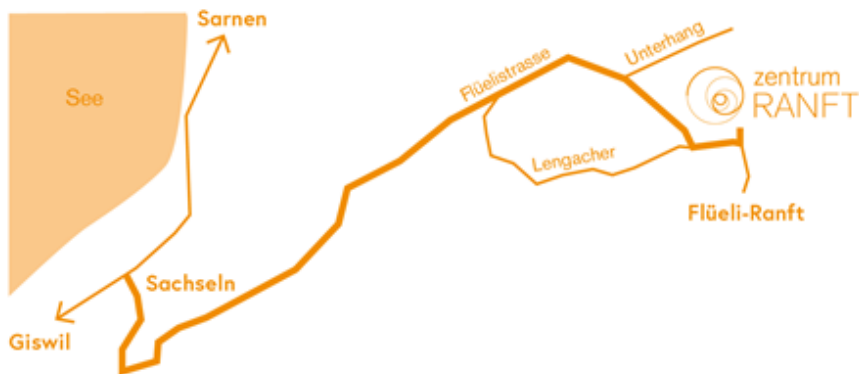
Wo finden Sie uns?

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



13.–15. September 2024

Stille in Sicherheit und Verbundenheit –
eine mächtige Ressource in
Psychotherapie und Beratung

Peter Meili-Jans

Kursprogramm

Freitag, 13. September 2024

18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Ankommensrunde und Einstimmung

Samstag, 14. September 2024

06.30 Uhr	Sitzen in der Stille
07.15 Uhr	Morgenlob in der oberen Ranftkapelle
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	1. Vertiefungseinheit
10.30 Uhr	Pause
10.45 Uhr	2. Vertiefungseinheit
12.15 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Gang in die Natur
15.00 Uhr	3. Vertiefungseinheit
17.00 Uhr	Pause
18.00 Uhr	Friedensmeditation
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	4. Vertiefungseinheit

Sonntag, 15. September 2024

06.30 Uhr	Sitzen in der Stille
07.15 Uhr	Morgenlob in der oberen Ranftkapelle
08.15 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	5. Vertiefungseinheit
12.15 Uhr	Mittagessen
13.00 Uhr	Abreise

Anmeldeschluss

9. September 2024

Kurskosten

CHF 400 exkl. Kost und Logis

Kursanmeldung und Zimmerreservation

Direkt an das zentrumRANFT:

www.zentrumranft.ch

info@zentrumranft.ch, +41 41 660 58 58

Kursleitung



Peter Meili-Jans

Psychologe FH, eidg. anerk.
Psychotherapeut,
Meditationslehrer Via Cordis

Kursbeschreibung

Dieses Seminar bietet Fachpersonen in Theorie und Praxis wertvolle, alltagstaugliche Elemente für die eigene Arbeit mit Menschen zur Einübung von «Stille in Sicherheit und Verbundenheit» auf der Basis der Funktionsweise des autonomen Nervensystems.

Eine sichere und verbundene Sammlung der Bewusstseinskräfte auf die Essenz des eigenen Wesens verstärkt die gemeinsamen Bemühungen um Wandel. Das Selbsterleben von «Stille in Sicherheit und Verbundenheit» ermöglicht tiefe Regeneration und fördert die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Fortbildungspunkte werden beantragt.

Inhalte

- Welche Vorbedingungen sollten erfüllt sein, dass Stille sicher erlebt werden kann? Wann ist Stille nutzlos oder gar gefährlich?
- Einführung in die Polyvagal-Theorie nach S. Porges
- Das Selbsterleben aus Sicht des Autonomen Nervensystems – eine «Landkarte» des subjektiven Erlebens
- Was bedeutet Stabilisierung auf der Ebene des Autonomen Nervensystems – Bottom- Up und/oder Top-Down?
- Leichte Körperübungen zur Aktivierung des parasympathischen Systems, um die Selbst- und Innenwahrnehmung zu fördern
- Einübung der Aufmerksamkeitslenkung auf die Empfindung, um das Leben in sich zu erleben

Jede Vertiefungseinheit von 1½ h beinhaltet Theorie und praktische Übung.

Der Kurs findet teilweise im Schweigen statt. Das Rahmenprogramm um die Vertiefungseinheiten ist freiwillig.