

## 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)

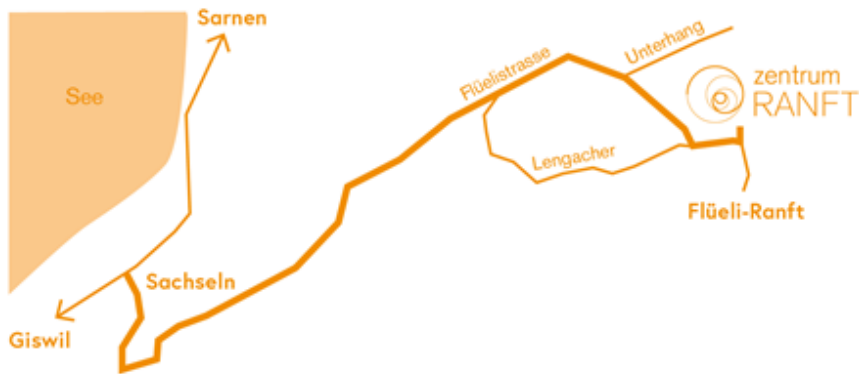
## Wo finden Sie uns?

### 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).



24. Januar - 01. Februar 2025

Langes Retreat

Heidy Müller

## Programm

### Jahrestreff - für alle offen

Freitag 24. Januar 2025

Ab 14:00 Check-in Zimmerbezug

17:00 Beginn

Sonntag 26. Januar 2025

Ca. 13:00 Uhr Ende

### Stille Retreat

Sonntag, 26. Januar 2025

Ab 14:00 Check-in Zimmerbezug

17:00 Kursbeginn

18:30 Abendessen

Anschl. Kurs

Montag, 27. Januar –

Freitag, 31. Januar 2025

07.00 Kurs

08.15 Frühstück

Anschl. Kurs

12:15 Mittagssuppe

Anschl. Kurs

18.30 Abendessen

Anschl. Kurs

Samstag, 01. Februar 2025

07.00 Kurs

08.15 Frühstück

Anschl. Kurs

15.00 Kursende

## Kursleiterin



Heidi Müller,

jahrelange Erfahrung im Begleiten von kranken und sterbenden Menschen. Ausbildungen zur Sterbebegleitung an verschiedenen Instituten sowie jährliche Weiterbildungen in Retreats in einem buddhistischen Kloster im Himalaya.

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Wir laden euch herzlich zu unserem Jahrestreffen ein, das ein Wochenende voller Entspannung und freundschaftliche Begegnungen bietet. Taucht ein in eine Welt der Meditation, Bewegung, Lachen und tiefer Gespräche, während wir uns auf die Stille vorbereiten und uns dem heilenden Atem des Rebirthing widmen.

Nach unserem inspirierenden Jahrestreffen möchten wir euch zu einer tieferen Erfahrung der Stille einladen. Nehmt am Stille -Retreat teil, das direkt im Anschluss an das Jahrestreffen beginnt und euch zu einer inneren Reise der Ruhe und Besinnung führt.

Verbringt sieben Tage in Stille, um eure Gedanken zu beruhigen und euer Inneres zu erkunden.

Erhaltet Anleitung und Unterstützung, um euch während des Retreats auf die Stille und Bewegung einzulassen.

Tägliche Meditationen und achtsame Übungen, um euch zu helfen, im gegenwärtigen Moment zu verweilen.

Gelegenheit für individuelle Reflexion und tiefe Kontemplation.

### Kurskosten

Jahrestreff und Stilleretreat kombiniert: CHF 880 (exkl. Kost und Logis)

Nur Stilleretreat: CHF 800 (exklusive Kost und Logis)

Nur Jahrestreff: CHF 280 (exklusive Kost und Logis)

Ich werde 20 Prozent der Einnahmen an Menschen in Not spenden.

Wenn du weitere Informationen brauchst, stehe ich dir gerne zur Verfügung.

### Kursanmeldung

Heidi Müller, Gesundheitspraxis, zentrumRANFT, Hubel 1,

6073 Flüeli-Ranft, Telefon: 041 675 24 62

praxis@heidymueller.ch

www.heidymueller.ch

Zimmerbuchung via zentrumRANFT, 041 660 58 58,

www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch