

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

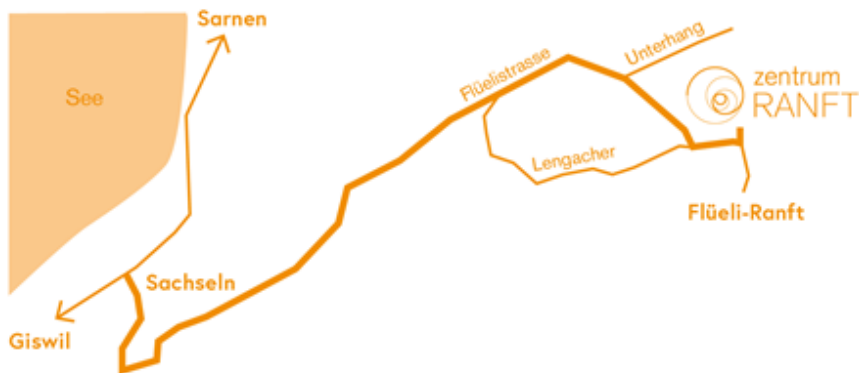
Wo finden Sie uns?

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).



4.-6. April / 29.-31. August / 7.-9. November 2025

Licht und leicht – Löse Deine Blockaden

Karma erkennen und Fesseln lösen

Ursula Bründler Stadler

Kursprogramm

Die Kurse beginnen jeweils am Freitag um 18.30 Uhr mit dem Abendessen und enden am Sonntag um 13.00 Uhr nach dem Mittagessen.

Freitag

18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr ankommen, austauschen, Stille

Samstag

07.15 Uhr Meditation, Gang in den Ranft
08.15 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Visualisierung, Karma, Symbolfindung
12.15 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Körperübungen, Vertiefung
16.15 Uhr Pause
16.45 Uhr Ablösung
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Sitzen in der Stille

Sonntag

07.15 Uhr Meditation, Gang in den Ranft
08.15 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Vertiefung und Abschluss
12.15 Uhr Mittagessen
anschl. Abreise

Kursleiterin



Ursula Bründler Stadler

Germanistin lic. phil. I und Theologin MA (CE) in Spiritueller Theologie im interreligiösen Prozess, zertifizierte Kontemplationslehrerin, Meditationslehrerin im Herzensgebet, Mitbegründerin und Präsidentin des gemeinnützigen Trägervereins zentrumRANFT. 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-Krystal-Methode. Ich habe viel Erfahrung in mehrjähriger Kontemplation u.a. bei Franz-Xaver Jans gesammelt.

Kursbeschreibung

Inhalt

Wer sich seinen Schattenseiten stellt, findet das Licht. Wer seine Quelle entdeckt, dessen Energien beginnen zu fließen.

Jede Lebensphase wirft Fragen auf. Wo stehe ich? Was sind meine Werte? Wie lebe ich meine Beziehungen? Weshalb gerate ich immer wieder in die gleichen Konflikte?

Du lernst mit der Anwendung der Phyllis-Krystal-Methode achtsam mit Deinen Ressourcen umzugehen. Im gemeinsamen Austausch vertiefen wir die Selbsterkenntnis und lösen Blockaden. Die Phyllis-Krystal-Methode wirkt tiefgreifend und nachhaltig. Die C.G.-Jung-Psychotherapeutin hat diese Methode während fünfzig Jahren entwickelt und weltweit erfolgreich weitervermittelt.

Die Phyllis-Krystal-Methode wird erfolgreich eingesetzt,

- wenn man sich von negativen emotionalen Zuständen befreien möchte.
- wenn man hinderliche Gewohnheiten überwinden möchte.
- wenn man zu Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und innerer Harmonie finden möchte.

Diese Methode wende ich seit über zwanzig Jahren im Coaching und in der Kurzzeitberatung an. Ich vermittele sie Einzelpersonen und Teams. In der Schule habe ich sie bei den Themen «Mobbing» und «Prüfungsangst» eingesetzt. Auch für Familien und befreundete Menschen kann ich diese Methode als Hilfe zur Selbsthilfe wärmstens empfehlen.

Kurskosten

CHF 200 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

zentrumRANFT
Hubel 2, CH-6073 Flüeli-Ranft
+41 78 707 05 21
info@zentrumranft.ch
www.zentrumranft.ch