

## 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)

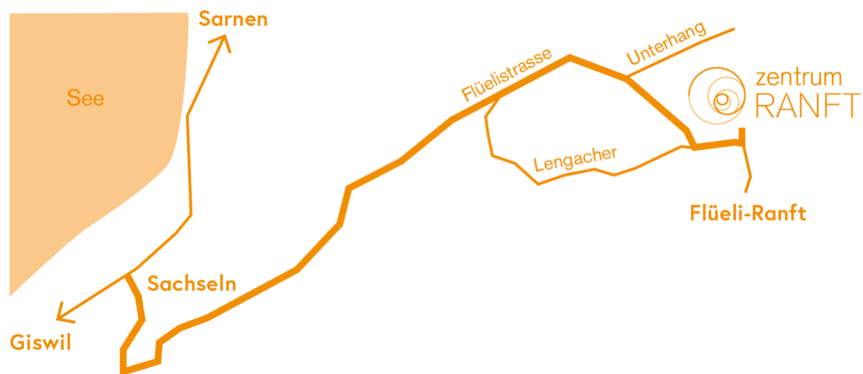
## Wo finden Sie uns?

### 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).



2. – 4. April / 5. – 7. Juni / 20. – 22. November 2026

## Klang und Stille – Unterwegs sein mit dem Herzensgebet

Ursula Bründler Stadler

## Kursprogramm

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

### Freitag

18.30 Uhr Abendessen  
19.45 Uhr Einführung in die Meditation

### Samstag

07.15 Uhr Meditation  
08.15 Uhr Frühstück  
10.15 Uhr Einstieg  
12.15 Uhr Mittagessen  
16.00 Uhr Kurseinheit  
18.30 Uhr Abendessen  
19.45 Uhr Vertiefung und Stille

### Sonntag

07.15 Uhr Meditation  
08.15 Uhr Frühstück  
10.15 Uhr Abschluss  
12.15 Uhr Mittagessen  
anschl. Abreise

Der Aprilkurs beginnt am Donnerstag und endet am Samstag.

## 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

Wir verstehen das spirituelle Herz als ortloser Ort der Wandlung. Sei es als Durchgang zum Jenseitigen, Übergang ins Formlose oder Wandlung zum Einheitsbewusstsein: mit «Herz» wird der Ort oder Zustand der spirituellen Umwandlung ins zutiefst Ersehnte, in die Transzendenz benannt. Gesang, Meditation und Gebete unterstützen den Weg dorthin. Im Zentrum ist das Schweigen.

Die Meditation des Herzensweges bietet uns die Möglichkeit, in unmittelbaren Kontakt mit unseren Körperempfindungen, Emotionen und Gedanken zu kommen und kontinuierliche Achtsamkeit zu kultivieren. Mit freundlichem Gewahrsein und forschendem Interesse erkennen wir die unbeständige Natur aller Dinge und erfahren das uns innewohnende Potenzial an Weisheit und Mitgefühl. Wir erleben, wie erleichternd inneres Annehmen und Loslassen sein kann, dass Befreiung von schwierigen Herzens- und Geisteszuständen möglich ist.

### Inhalt

Das Retreat beinhaltet angeleitete Sitz- und Gehmeditationen, kurze Anweisungen und Impulse, Gruppen- oder Einzelgespräche sowie aktive Imagination.

Meditation und Kontemplation erweitern den Raum des Bewusstseins und das mantrische Singen führt mit Sitzen in der Stille in die Tiefe.

### 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