

## 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)

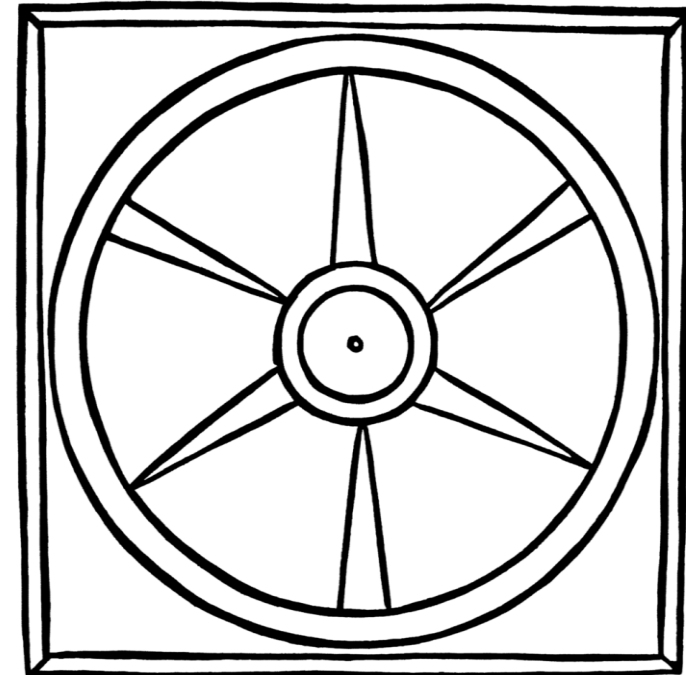
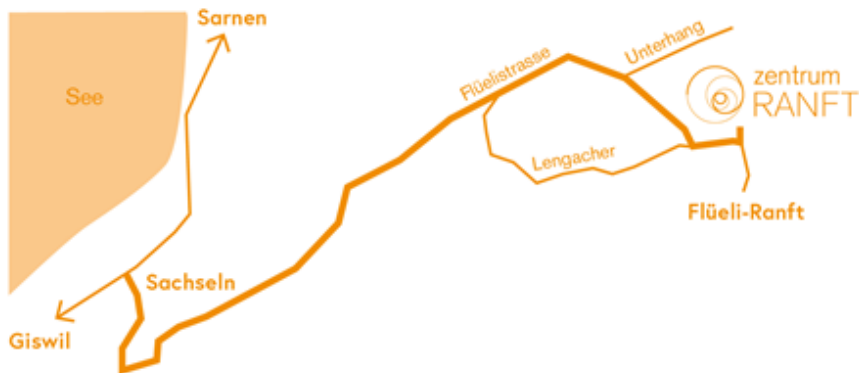
## Wo finden Sie uns?

### 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).



08. – 10. Mai 2026 / 24. – 26. Juli 2026

**Am Tor zur dritten Lebensphase**  
Kurs zur integralen Standortbestimmung  
Lukas Niederberger

## Kursprogramm

### Freitag

Ab 14.00 Uhr	Zimmerbezug und Check-in
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Kurseinführung

### Samstag

07.45 Uhr	Meditation
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Kursarbeit
12.15-13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Kursarbeit
17:00	Gang in den Ranft
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Kursarbeit

### Sonntag

07.45 Uhr	Meditation
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Kursarbeit
12.15-13.00 Uhr	Mittagessen
anschliessend	Abreise

## Kursleiter



**Lukas Niederberger**  
Spiritueller Begleiter und  
Ritualgestalter. Ehemaliger  
Leiter Bildungszentrum  
Lassalle-Haus (1995-2008),  
Redaktor der Zeitschrift  
"aufbruch" (2008-2013) und der  
Schweizerischen  
Gemeinnützigen Gesellschaft  
SGG (2013-2022). Autor der  
Bücher "Kleine Bet-Lektüre"  
(Topos Grünewald 2014) und  
"Rituale. Dem Tag, dem Jahr,  
dem Leben Struktur geben"  
(Patmos 2020).

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Niklaus von Flüe stand mit seinen damals 50 Jahren am Beginn seines dritten Lebensabschnitts. Nach Jahrzehnten harter Arbeit begab er sich auf die Suche nach einer stimmigen Gestaltung der nächsten Lebensphase. Im 21. Jahrhundert betrifft die dritte Lebensphase je nach Biographie die Zeit zwischen dem 50. und 75. Lebensjahr. Im Blick zurück lasse ich Freude und Dankbarkeit zu und suche nach einem versöhnten Umgang mit Enttäuschungen, Brüchen und Unerfülltem. Im Blick auf die neue Lebensphase prüfe ich meine Ziele und Werte, Interessen und Träume. Und die aktuelle Situation nehme ich bewusst als Brachzeit wahr, in der noch weitgehend unsichtbar etwas Neues am Entstehen und Wachsen ist. Das Wochenende beinhaltet thematische Impulse, Einzelarbeit, Austausch zu zweit, gemeinsame Meditation, eine stille Zeit in der Klause des Eremiten sowie die Möglichkeit zum Begleitgespräch mit der Kursleitung.

### Kurskosten

CHF 250.00 exkl. Kost und Logis

### Anmeldung

Kursanmeldung, Zimmerreservation und Verpflegung an  
zentrumRANFT, 041 660 58 58 oder per Email an [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch).