

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

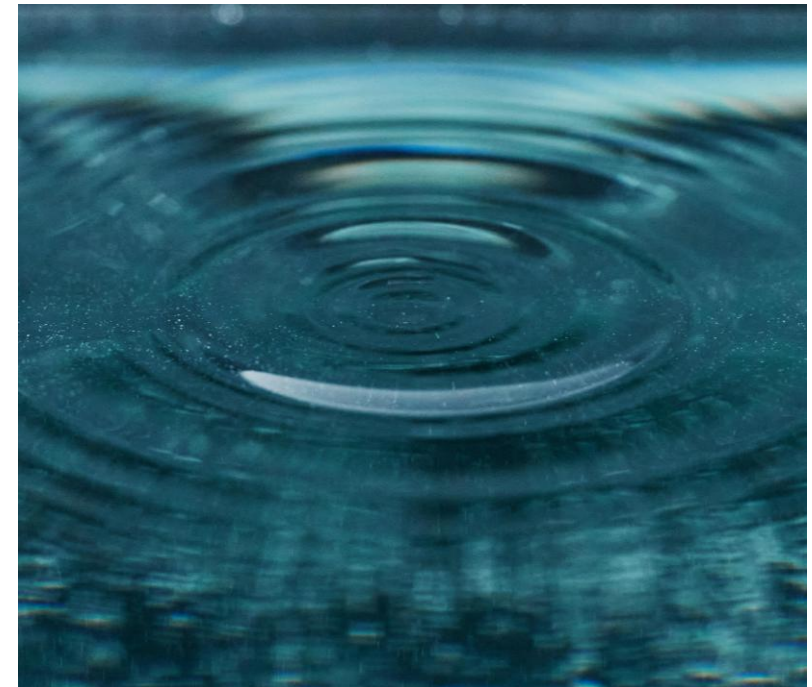
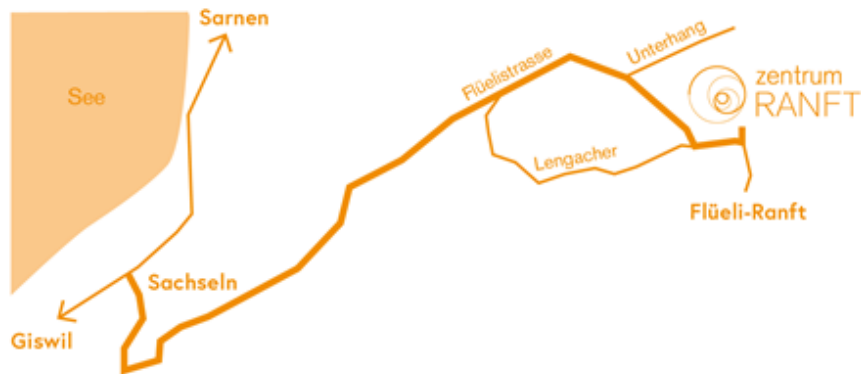
Wo finden Sie uns?

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).



21. – 24. Mai 2026

Dzogchen und Mahamudra

Schweigeretreat

Lharampa Tenzin Kalden

Kursprogramm

Donnerstag

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

Freitag u. Samstag

07.45 Uhr	Meditation
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Kursarbeit
12.15-13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 Uhr	Kursarbeit
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



Lharampa Tenzin Kalden

gehört zu den wenigen tibetischen Gelehrten, die die umfassende Lehre des Buddha auf Deutsch unterrichtet.

Seit 2010 leitet er erfolgreich Ausbildungen in buddhistischer Philosophie, Psychologie und Meditation in der Schweiz sowie in anderen europäischen Ländern.

Sein Masterstudium in Spiritualität im interreligiösen Dialog macht ihn zu einem authentischen Brückenbauer zwischen den Kulturen.

Kursbeschreibung

Inhalt

Die wahre Natur unseres Geistes ist brillant, klar und freudig. Doch inmitten des Strudels aus Stress, Gedanken und Emotionen des Alltags erfahren wir diese Realität nicht.

Dieses Retreat bietet praktische Anregungen, wie wir unseren natürlichen, wohligen Geisteszustand wiederfinden und uns wieder mit dem bedingungslosen Glück verbinden können, das bereits in uns steckt.

In klarer, verständlicher Sprache leitet Lharampa Tenzin Kalden, Buddhistischer Mönch und Meditations- Lehrer das Retreat der Meditation des Unberührten Geistes, eine Praxis aus den tiefgründigen Lehren des Dzogchen. Dieser Weg ist ein realistischer, natürlicher Prozess, der von jedem praktiziert und erfahren werden kann.

Dieses Retreat ist eine Hilfe der Selbstfindung und zur Behebung der getrennten Lebenshaltung von unserer wahren Natur. Unser Alltagsgeist ist wie ein Kind, das ihre Mutter verloren hat. Der Meditationslehrer leitet das Retreat direkt auf Deutsch.

Die Drei Kraftsätze des Dzogchen Meisters Garab Dorje führen uns in unsere wahre Natur ein.

- Erkenne dein Geist als Ursprung allen Leidens und Glücks.
- Vertraue in die uranfängliche reine und unzerstörbare Natur des eigenen Geistes.
- Lasse deinen Geist in der natürlichen Gelassenheit ruhen.

Das Retreat besteht aus geleiteter Meditation, Atemtechniken und Tza Lung Körperübungen, die unseren Energiekörper reinigen und stärken.

In dem Idyllischen zentrumRanft, im Herzen des Kraftortes von Bruder Klaus, wird das Meditations- Retreat durchgeführt, geleitet vom Buddhistischen Mönch und Lehrer Lharampa Tenzin Kalden.

Kurskosten

CHF 300.00 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Kursanmeldung, Zimmerreservation und Verpflegung an zentrumRANFT, 041 660 58 58 oder per Email an info@zentrumranft.ch.