

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

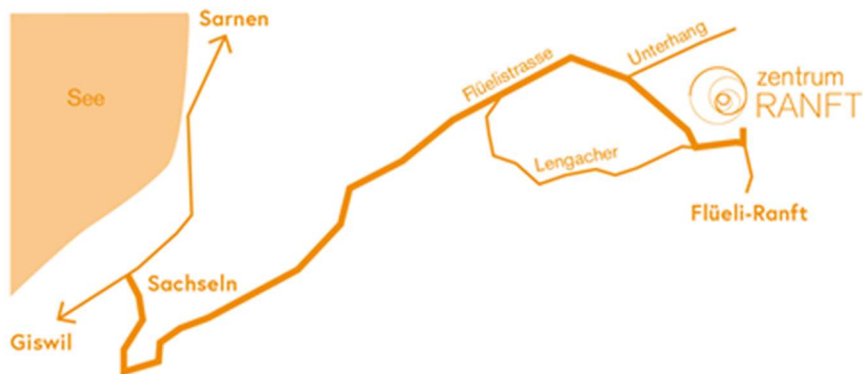
Wo finden Sie uns?

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).



4. – 7. Juni 2026 / 20. – 23. August 2026

Meditations-Retreat

Vertiefung der Meditationspraxis

Bruno Baumgartner

Kursprogramm

Tagesgestaltung

- 07.00 Uhr Gehmeditation und Gebärden im Freien
08.15 Uhr Frühstück
09.15 Uhr Einklang, Sitzen in Stille, achtsames Gehen, Körpermeditation Latihan
12.15 Uhr Mittagessen
Nachmittag «offene Zeit»
15.30 Uhr Austausch in der Gruppe zur jeweiligen Befindlichkeit sowie zu der eigenen Meditationserfahrung
16.00 Uhr Sitzen in Stille
Achtsames Gehen
Körpermeditation Latihan
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Abendmeditation mit Ausklang

Termine:

Donnerstag, 4. Juni 2026

16.30 Uhr Kursbeginn

bis Sonntag, 7. Juni 2026

12:15 Uhr Ende mit dem Mittagessen

Donnerstag, 20. August 2026

16.30 Uhr Kursbeginn

bis Sonntag, 23. August 2026

12:15 Uhr Ende mit dem Mittagessen

Kursleiter



Bruno Baumgartner

Dipl. Supervisor
2008/2012 Interreligiöse Ausbildung zum Meditationslehrer bei Meditation Schweiz
2019/2023 Referent bei Meditation Schweiz, Schwerpunkt Stille-Retreats
Initiant verschiedener Meditationsgruppen

Kursbeschreibung

Inhalt

«Wirkliches Leben erfahren wir nur im Hier und Jetzt. Die Vergangenheit ist schon vorüber, und die Zukunft ist noch nicht da. Nur im gegenwärtigen Augenblick können wir das Leben erfahren.» Thich Nhat Hanh

Wir vertiefen unsere Praxis der Meditation im Sitzen in Stille, Achtsamen Gehen, durch Latihan (indonesische Körpermeditation) und den Gebetsgebärden nach Franz Xaver Jans. Wir sind im Hier und Jetzt ohne Konzepte und Erwartungen. Die Tage finden teilweise im Schweigen statt.

Der Tag beginnt mit den Gebetsgebärden und einer Gehmeditation im Freien vor dem Frühstück. Am Vormittag wird bis zum Mittagessen meditiert. Es gibt kurze Text – Anregungen. Einen Teil des Nachmittags gestalten wir gemeinsam je nach Bedürfnissen der Anwesenden. Er dient auch zum Austausch eigener Meditationserfahrung. Vor und nach dem Abendessen folgt wieder je eine Meditationsphase. Ein Schweigegebot gilt jeweils in der Zeit mit Beginn des Abendessens bis nach dem Mittagessen des folgenden Tages.

Willkommen sind sowohl mit Meditation Vertraute als auch Neuinteressierte.

Kurskosten

CHF 150 exkl. Kost und Logis

Kursanmeldung

Anmeldefrist: **15. Mai / 30. Juli 2026**

Kursanmeldung und Infos: baumgartner.bruno@bluewin.ch

Zimmerbuchung via zentrumRANFT,

041 660 58 58, www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch