Info



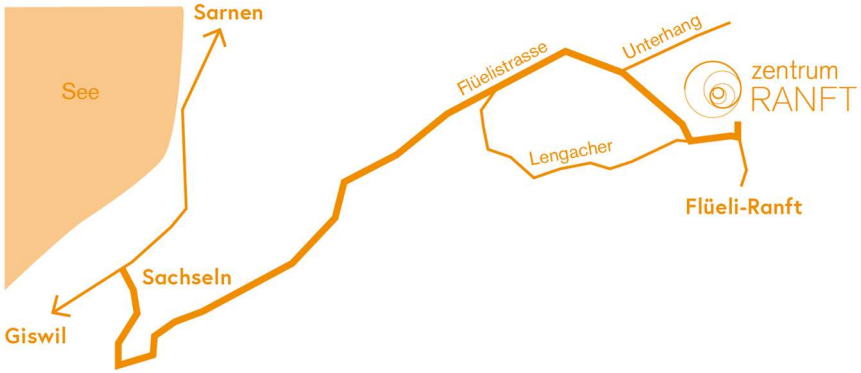
Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse**. In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst 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).



zentrumRANFT, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch

zentrum RANFT
stille
spiritualität
solidarität



Aus dem inneren Licht – für andere da sein

Dreijähriger Aufbaukurs Meditationslehrer/in im Herzensgebet

Für Menschen, die ihre Praxis vertiefen und andere begleiten möchten.

Gisela Bryson

Kursleiterin



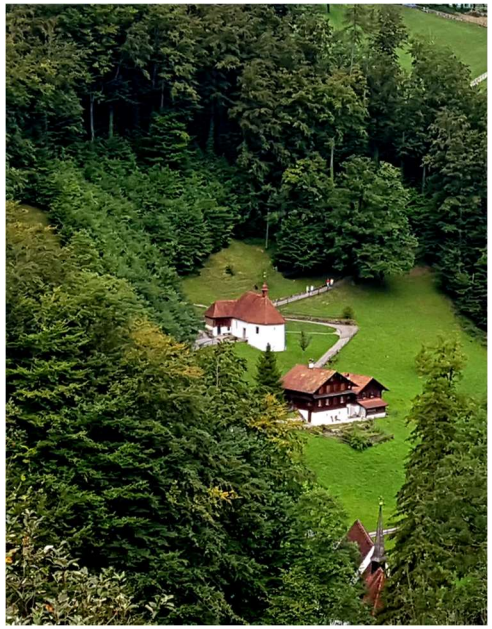
«Das Einüben spiritueller Grundhaltungen sowie Schweigen, Singen, Tönen, Meditieren und Zeiten in der Natur begleiten uns auf dem Weg. Einzelgespräche und Austausch in Kleingruppen sind kontinuierlicher Bestandteil der Weiterbildung.»

Gisela Bryson

Bachelor of Arts, Glasgow UK,
Ausbildung zur Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf,
Supervision und eigene Praxis.
Langjährige Dozentin am Ilse Middendorf Institut für den «Erfahrbaren Atem».
Zertifizierte Meditations- und Kontemplationslehrerin Via Cordis und der Würzburger Schule der Kontemplation. Seit über 20 Jahren tätig in der Ausbildung von Meditationslehrer*innen.
Ihr Schwerpunkt in der Kontemplation ist eine «verkörperte Spiritualität», d.h. die Einbeziehung meditativer Atem- und Leibarbeit.

Gisela Bryson
Kilian-Spiegel-Straße 6
D-64720 Michelstadt

E-Mail: giselabryson@aol.com
Tel: +49 151 21 29 21 23



Kursdaten

Der dreijährige Aufbaukurs als Meditationslehrer/in zentrumRANFT findet an zwei 8-tägigen Kursen pro Jahr statt, jeweils im Frühjahr und Herbst.

1. Schulungseinheit: Fr, 2. – Fr, 9. Oktober 2026
2. Schulungseinheit: Fr, 2. – Fr, 9. April 2027
3. Schulungseinheit: Fr, 1. – Fr, 08. Oktober 2027
4. Schulungseinheit: Fr, 7. – Fr, 14. April 2028
5. Schulungseinheit: Fr, 13. – Fr, 20. Oktober 2028
6. Schulungseinheit: Fr, 23. – Fr, 30. März 2029

Abschlussreise voraussichtlich Herbst 2029.

Kosten

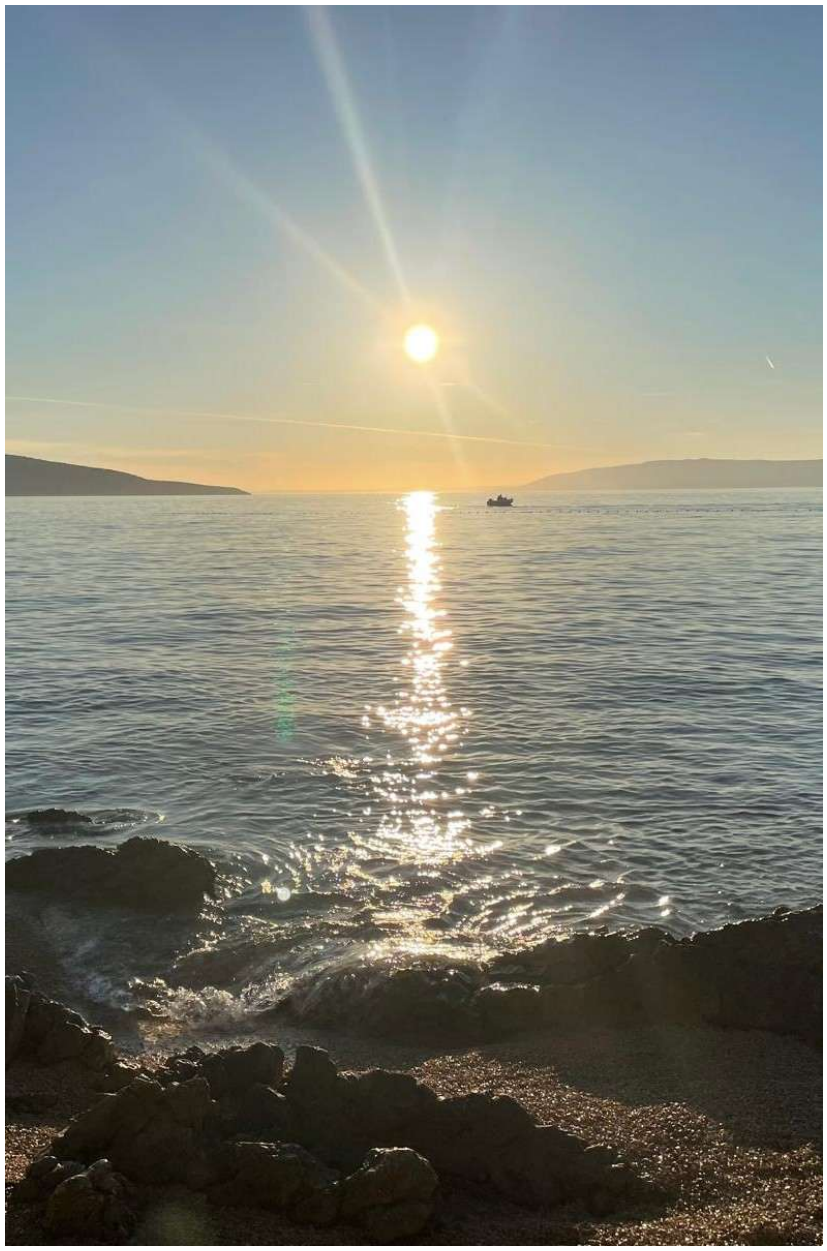
Kosten pro Schulungseinheit CHF 580 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

Bei Fragen und zur Anmeldung kontaktieren Sie bitte per E-Mail die Kursleiterin Gisela Bryson:
E-Mail: giselabryson@aol.com oder Telefon: +49 151 21 29 21 23.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 12 – eine frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Anmeldungen für die **Unterkunft** an zentrumRANFT:
www.zentrumranft.ch
+41 41 660 58 58
info@zentrumranft.ch



Kursbeschreibung

Dreijähriger Aufbaukurs - Meditationslehrer/in im Herzensgebet

Aus dem inneren Licht – für andere da sein.

Das Herzensgebet ist ein uralter Schatz der christlichen Mystik. Es führt in die Stille und lässt uns heimkommen in unsere Wesensmitte – und öffnet für Liebe, Mitgefühl, Frieden und innere Freiheit.

Der Weg des Herzens ist ein grundlegender Übungs- und Erfahrungsweg in der Kontemplation. Er entfaltet heilende Kräfte und fördert eine ganzheitliche Entwicklung, in der Atem, Körper, Geist und Seele miteinander verwoben sind.

Ein wegweisendes Wort aus den heiligen Schriften oder die Anrufung Gottes wird zum inneren Leitwort, zu unserem Herzensgebet. Alle grossen Religionen kennen das Unterwegssein mit einem Herzenswort, auch Mantra genannt.

Ziel dieses dreijährigen Aufbaukurses ist eine **verkörperte und lebendige Spiritualität**, die befähigt; Menschen kompetent und achtsam in die Praxis des Herzensgebetes zu begleiten. Gleichzeitig unterstützt er die Teilnehmenden darin, ihre eigene Herzenskultur zu nähren und zu vertiefen, damit Liebe und Mitgefühl in der Welt wirksam werden können.

Voraussetzungen

Willkommen sind alle, die über grundliegende und reflektierte Meditationserfahrungen verfügen – eine unabdingbare Voraussetzung für die Begleitung suchender Menschen.

Herzlich eingeladen sind auch bereits zertifizierte Meditationsbegleiter/innen, die den Weg zum/zur Meditationslehrer/in vollenden möchten.

Kontinuierliche Inhalte des Aufbaukurses

- Kontemplation im Herzensgebet
- Differenzierte Leib- und Atemwahrnehmung
- Meditation im Einklang mit der Schöpfung
- Reflexion des inneren Erlebens
- Führung eines spirituellen Tagebuchs
- Kreatives Gestalten des Erlebten
- Austausch in Kleingruppen
- Mantrisches Singen und Tönen
- Leibarbeit mit heilenden Lauten
- Morgen- und Abendlob
- Engel-/Angelusgespräch
- Gottesdienst
- Einzelgespräch
- Arbeit in Haus und Garten zur Einübung der Aufmerksamkeit
- Jeweils ein Tag in der Natur

