

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

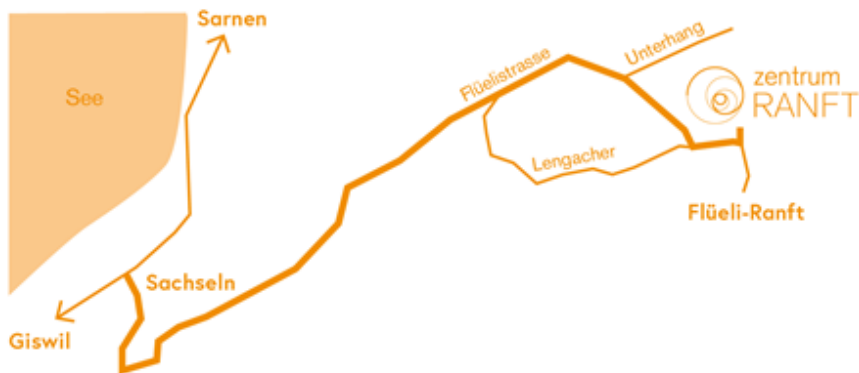
Wo finden Sie uns?

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).



25.-29. Mai 2023

Tiefenökologie, Permakultur,
Meditation

Resilienz, Frieden, Harmonie finden
mit Herz, Hand & Geist

Stephanie Rauer, Elena Lustenberger und Ursula Bründler

Kursprogramm

Donnerstag, 25. Mai 2023

17.00 Begrüssung und
Ankommensrunde
18.30 Abendessen
20.00 Gemeinsames
Austauschen und
Meditation

Freitag, 26. Mai 2023 -

Sonntag, 28. Mai 2023

07.15 Meditation
08.15 Frühstück
10.00 Tiefenökologie
12.15 Mittagessen und Pause
15.00 offener Impuls
15.30 Permakultur
18.30 Abendessen
20.00 Meditation (Sitzen in der
Stille)
21.00 Abschluss

Montag, 29. Mai 2023

07.15 Meditation
08.15 Frühstück
10.00 Tiefenökologie
12.15 Mittagessen
Anschl. individuelle Heimreise

Kursleiterinnen



Stephanie Rauer,
2013 lernte sie Permakultur als eine ganzheitliche
Werkzeugkiste kennen, die den Fokus auf konkrete
Lösungen legt. Nach der Ausbildung zur Permakultur-
Designerin ist sie mit GiOCA permacultura als
selbständige Beraterin und Planerin tätig.
www.gioca-permacultura.ch



Elena Lustenberger,
Vor 15 Jahren habe ich die Tiefenökologie entdeckt
und Joanna Macy persönlich kennengelernt. Dies war
für mein Leben prägend und hat auch meine Arbeit als
Psychologin und Kunsttherapeutin inspiriert.
Regelmässig bin ich mit Menschen in der Natur
unterwegs u.a. zu den essbaren Wildpflanzen,
Gajamantie, Permakultur. www.wild-rose.ch



Ursula Bründler Stadler,
Gesamtleitung mit Impulsen und persönlichen
Gesprächen,
Meditationslehrerin,
Kurzzeittherapie und
Prozessbegleitung, lic.phil.I, BTh, MA in
Spiritual Theology

Kursbeschreibung

Inhalt

Der Geist von Pfingsten berührt und begeistert uns.
Wir lassen uns inspirieren von drei kraftvollen Quellen: Tiefenökologie,
Permakultur und Meditation.
In der Tiefenökologie geht es um tiefe Verbindung mit uns und unserer
Mitwelt. Wir werden den Weg der Spirale von Joanna Macy gehen. Dieser
Prozess kann uns auf unserem eigenen Weg ermutigen und bestärken. Er
unterstützt uns, Resilienz und Hoffnung zu schöpfen angesichts der
aktuellen grossen Herausforderungen.
Permakulturelles Arbeiten ermöglicht uns als Teil des grossen Lebensnetzes
die Verbindungen zwischen allen Elementen zu sehen und zu stärken, um
gemeinsam eine Welt zu gestalten, in der alle gut leben können. In
praktischen Übungen erleben wir die Gestaltungsprinzipien und erfahren
praktische Anwendungsmöglichkeiten im Garten und im eigenen Leben.
Mit Atemübungen, bewusstem Wahrnehmen der Natur, Dankbarkeit um
die Heilkräfte der Natur schöpfen wir Kraft durch Meditation, Klang, Stille
und leichten Körperübungen, die den Tag begrüssen und abrunden.

Kurze Inputs, Austausch, Selbsterfahrung, Meditation, Rituale, Arbeit im
Garten, Spaziergang.

Kurskosten

CHF 420 exkl. Kost und Logis
Reduktion für Menschen mit kleinem Budget möglich dank speziellem
Fonds. Bitte anfragen an: ursula.bruendler@zentrumranft.ch

Anmeldung

Anmeldeschluss: 20. Mai 2023

zentrumRANFT
Hubel 2, CH-6073 Flüeli-Ranft
+41 78 707 05 21
info@zentrumranft.ch
www.zentrumranft.ch