

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

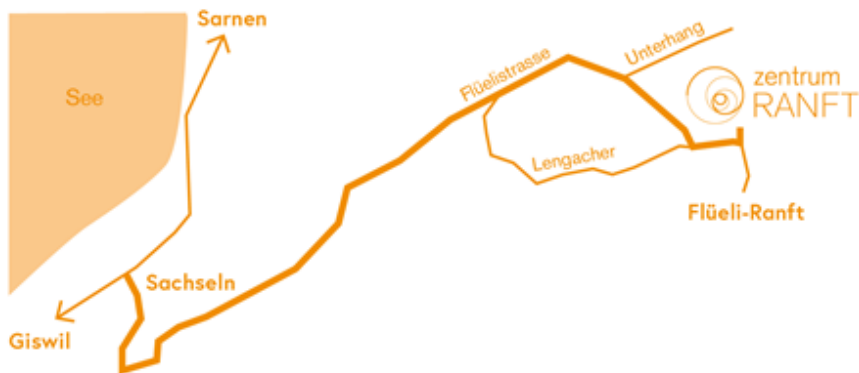
Wo finden Sie uns?

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).



29. August-1. September 2024

Tiefenökologie, Permakultur,
Meditation

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

Stephanie Rauer, Elena Lustenberger und Ursula Bründler

Kursprogramm

Donnerstag, 29. August 2024

17.00 Begrüssung und
Ankommensrunde
18.30 Abendessen
20.00 Gemeinsames
Austauschen und
Meditation

Freitag, 30. August -
Samstag, 31. August 2024

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

Sonntag, 1. September 2024

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

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 grosser 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, mit denen wir 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. Anfragen bitte an: ursula.bruendler@zentrumranft.ch

Anmeldung

Anmeldeschluss: 20. August 2024

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