

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

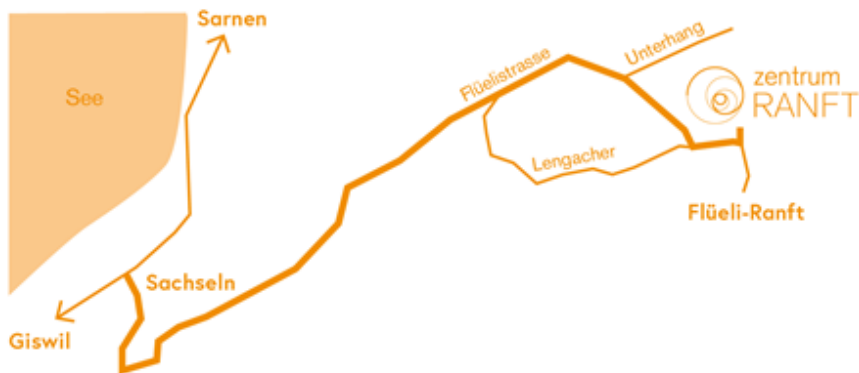
Wo finden Sie uns?

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).



15.-17. Dezember 2023

**In deine Mitte, in deine Kraft –
auf den Spuren von Niklaus von der Flüe**
Ladina Priya Kindschi und Ursula Bründler Stadler

Kursprogramm

Freitag, 15. Dezember 2023

- 17.00 Begrüssung und
Ankommensrunde
18.30 Abendessen
20.00 Gemeinsames
Austauschen und
Meditation

Samstag, 16. Dezember 2023

- 07.15 Gang in den Ranft
08.15 Frühstück
09.30 Kundaliniyoga,
Pranayama
Atemarbeit,
Einführung Phyllis
Krystal
12.15 Mittagessen und Pause
15.00 Tanz und Mantra
Singen, Vertiefung
Phyllis Krystal
18.00 Meditation in der
Kapelle
18.30 Abendessen
20.00 Impuls und stilles
Sitzen
21.00 Abschluss

Sonntag, 17. Dezember 2023

- 07.15 Gang in den Ranft
08.15 Frühstück
09.30 Kundaliniyoga,
Ablösungsritual und
Abschlussstanz
12.15 Mittagessen

Anschliessend individuelle
Heimreise

Kursbeschreibung

Durch Pranayama, Mantrasingen, freien Ausdruckstanz, Yoga und Meditation aktivieren wir unser inneres Potential und entdecken dabei neue Facetten der Wahrnehmung. Wir sensibilisieren uns, geben Raum für Stille und Energieübertragung und erfahren von der Kundalini kraft.

Du aktivierst neue Facetten deiner eigenen inneren Power und geniesst dein volles inneres Potential. Pranayama, Mantrasingen und Tanz bringen dich ins Hier und Jetzt und aktivieren und harmonisieren deine 6 Körper, den physischen, den emotionalen, mentalen, den Karmakörper, den Weisheitskörper und vor allem den Blisskörper, den Glückseligkeitskörper.

Wir tauchen ein in ausgedehnte Bewusstseinszustände durch tiefe Ruhe. Entspannung in gehaltvoller Stille. Das Gefühl grenzenloser Weite und innerem Frieden breitet sich aus. Mit Tanz und Musikklängen begleiten wir diese Prozesse und Praktiken.

Kurskosten

CHF 390 exkl. Kost und Logis,
Frühbucherrabatt bis Ende Oktober
CHF 360 exkl. Kost und Logis

Anmeldung

zentrumRANFT
+41 78 707 05 21
info@zentrumranft.ch

Kursleiterinnen



Ladina Priya Kindschi

Ich bin dipl. Kunsttherapeutin ED, Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie, Yogalehrerin, Stress Detox Trainerin. Mein Hauptanliegen war und ist es immer schon, Menschen zu ihrer Lebensaufgabe zu führen und sie die Grossartigkeit und Einzigartigkeit ihres Höheren Selbst erfahren zu lassen. Im Jahr 98 habe ich zusammen mit meiner Lebenspartnerin Bea Ender das Star Fire Mountain College Davos, unsere Schule für ganzheitliches Wachstum und persönliche Transformation durch Tanz, Yoga, Meditation, Arbeit in und mit der Natur und Malen gegründet. Ich biete Seminare und Einzelarbeit an. Seit 30 Jahren arbeite ich intensivst an meiner spirituellen Entwicklung. Zudem arbeite ich 40 % in der Clinica Holistica in Susch. Das Aktivieren der Kundalini Shakti, der spirituellen inneren Energie, und das Wiedererwachen der Grossen Göttin sind meine Spezialgebiete.



Ursula Bründler Stadler

Ich bin seit über zwanzig Jahren mit der Friedens- und Versöhnungsarbeit von Phyllis Krystal und Bruder Klaus unterwegs. Phyllis Krystal kannte ich persönlich, habe sehr viele Seminare in München und Aarau besucht. Uns verbindet zudem den Friedensashram, Prashanti Nyalam, in Südindien, in dem Tausende von Menschen täglich meditieren und chanten. Die Phyllis-Krystal-Methode kennen zu lernen lohnt sich sehr, da sich diese gut in den Alltag einbauen lässt. Entschleunigen, entstressen und dabei in Balance kommen sind wichtige Stichworte.

Mit dem Gang in den Ranft tanken wir auf und tauchen ein in die Spiritualität von Bruder Klaus.