

## Info



Das Zentrum RANFT 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 selber und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt. 50 Gäste können bei uns beherbergt werden, 120 Gäste können wir mit unserer leichten, vegetarischen Küche verwöhnen.

Ökologie und Nachhaltigkeit sind für uns nicht nur Stichworte. Die neue Pellet-Heizung beheizt die Häuser Seeblick und Bergblick, zudem das Foyer, eine Cafeteria, den 120 m<sup>2</sup> grossen Saal, einen Seminarraum und die Bibliothek. Wir bewirtschaften eine 14'000 m<sup>2</sup> umfassende Gartenanlage, die mit neuen Hecken und alten Obstbausorten eine hohe Biodiversität aufweist.

Das **Pflanzenlabyrinth** mit seinen hundert Blumen und Kräutern führt in den Mittelpunkt, dem Bruder-Klaus-Brunnen. Das Zentrum ist ein **Ort der Kraft**, liegt 10 Minuten zu Fuss entfernt vom Ranft, dem Wohnort des **Niklaus von Flüe, dem Friedensförderer.**

Das Zentrum RANFT richtet sich an Einzel- sowie Kursgäste, die **abseits von Hektik und Stress** ein paar Tage zur Ruhe kommen möchten: **Ein Ort der Stille zum Abschalten, Meditieren, Wandern, Lesen, Schreiben oder Nachdenken.**

Informationen und Angebote unter: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)



19.-21. Februar 2021

## Ein Wochenende in der Stille – Kontemplation

Mathias Bänziger, Urs Weber und Corinne Stecher

## Kursprogramm

### Freitag, 19. Februar 2021

17:00 Uhr	Ankommen
18:30 Uhr	Abendessen
19:45 Uhr	Allgemeine Infos und Einführung in die Kontemplation
21:15 Uhr	Abendfeier

### Samstag, 20. Februar 2021

06:00 Uhr	Gehen im Freien
06:30 Uhr	Integrale Yoga-Meditation
08:15 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Kontemplation
10:15 Uhr	Pause
10:45 Uhr	Thematischer Input
11:15 Uhr	Kontemplation
12:15 Uhr	Mittagessen PAUSE
15:00 Uhr	Yoga
16:30 Uhr	Kontemplation
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Thematischer Input
20:00 Uhr	Kontemplation
21:00 Uhr	Abendfeier

### Sonntag, 21. Februar 2021

06:00 Uhr	Gehen im Freien
06:30 Uhr	Integrale Yoga-Meditation
08:15 Uhr	Frühstück
09:15 Uhr	Kontemplation
10:15 Uhr	Pause
10:45 Uhr	Thematischer Input
11:15 Uhr	Kontemplation
11:45 Uhr	Befindlichkeitsrunde
12:15 Uhr	Mittagessen

## Kursleiter



**Mathias Bänziger,**  
ref. Pfarrer in Regensburg



**Urs Weber,**  
Lehrer der Kontemplationslinie  
„Wolke des Nichtwissens“ von  
Willigis Jäger



**Corinne Stecher,**  
Yogalehrerin YCH, Gruppen- und  
Einzelbegleitung,  
Klangschalenthérapeutin  
[www.yogapur.ch](http://www.yogapur.ch)

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Wir bauen Bilder vor dir auf wie Wände; so dass schon tausend Mauern um dich stehen. Denn dich verhüllen unsre frommen Hände, sooft dich unsere Herzen offen sehn. (Rainer Maria Rilke)

In der Stille sitzend, bauen wir an diesem Wochenende einige unserer ‚tausend Mauern‘ ab, die uns vom Göttlichen trennen. Je stiller unser Geist, je offener unser Herz und je verbundener unser Körper mit sich selbst, desto näher fühlen wir uns am innersten Puls des Lebens. Die Zeiten der reinen Kontemplation im Sitzen werden angereichert durch Gehmeditation, Hatha-Yoga-Übungen, kurze Einführungs- und Impulsreferate, freie Zeit in der Natur, Begleitgespräche und liturgische Feiern.

Der Kurs beginnt am Freitagabend mit dem Nachtessen, danach tauchen wir ein ins Schweigen und beschliessen die Schweigezeit mit dem Mittagessen am Sonntag.

### Kurskosten

CHF 200 exkl. Kost und Logis

### Kursanmeldung

Anmeldeschluss 15. Januar 2021

Kursanmeldungen und Reservationen für Unterkunft und Verpflegung an [zentrumRANFT](mailto:zentrumRANFT), 041 660 58 58 oder [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)