

## 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](http://www.zentrumranft.ch)

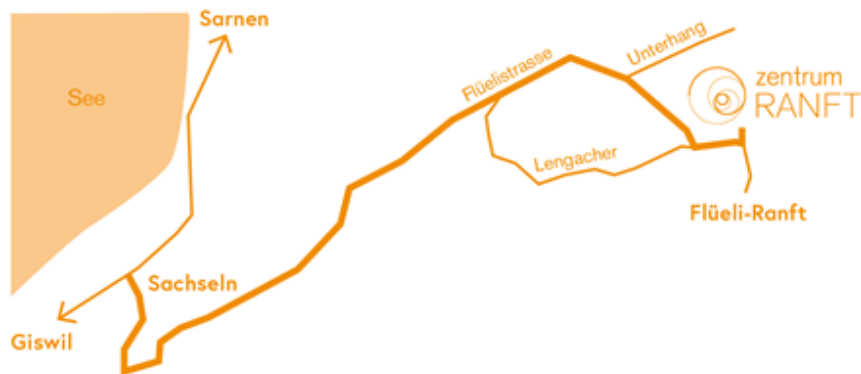
## Wo finden Sie uns?

### 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).



8.-13. Dezember 2024

«Das Herz wird von der Schönheit berührt, während die Seele in der Begegnung mit dem Licht berührt wird...»

Kontemplative Vertiefung im Schweigen  
Susanna Pfister & Gertrud Schinle

## Kursprogramm

### Sonntag, 8. Dezember 2024

17.00 Uhr	Beginn
18.30 Uhr	Abendessen
20.00 Uhr	Hinweise zur Woche – Kontemplation im Sitzen – Tagesabschluss
21.30 Uhr	Nachtruhe

### Montag, 9. Dezember, bis

### Donnerstag, 12. Dezember 2024

06.00 Uhr	Einladung zur Gebetsgebärde
06.30 Uhr	Kontemplation im Sitzen
07.00 Uhr	Gang zum Morgenlob in die Obere Ranftkapelle
08.15 Uhr	Frühstück
09.00-09.45 Uhr	Arbeiten im Haus und Garten
09.45 Uhr	Impuls – Kontemplation im Sitzen – Gestalten
12.15 Uhr	Mittagessen – Pause – Gang in der Natur
15.30 Uhr	Impuls – meditativer Tanz – Kontemplation im Sitzen – Gestalten
18.00 Uhr	Friedensmeditation
18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Klären von Fragen – Kontemplation im Sitzen – Tagesabschluss
21.30 Uhr	Nachtruhe

### Freitag, 13. Dezember 2024

06.00 Uhr	Einladung zur Gebetsgebärde
06.30 Uhr	Kontemplation im Sitzen
07.00 Uhr	Gang zum Morgenlob in die Obere Ranftkapelle
08.15 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	Zimmer abgeben
10.00 Uhr	Schlussrunde – Segen – Saal räumen
12.15 Uhr	Mittagessen und Abreise

## Kursleitung



**Susanna Pfister**

Dipl. Physiotherapeutin,  
dipl. Osteopathin D.O. und  
Meditationslehrerin VIA  
CORDIS®



**Gertrud Schinle**

Körperpsychotherapeutin  
(KBT, Klangmassage) und  
Meditationslehrerin VIA  
CORDIS®

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Wir machen uns mit dem Herzensgebet – ein alter christlicher Übungsweg der Mystiker – auf den kontemplativen Erfahrungsweg, um uns dem Raum der Einheit in der Stille anzunähern.

In der Berührung mit dem Licht, sind wir eingeladen zwischen Schatten und Licht den Weg des Herzens zu gehen.

Wir erleben Transformation mit dem Gewahrsein des inneren Lichts, das uns begleitet durch die Dunkelheit des Herbsts und Winters hin zur Lichtgeburt und Weihnacht mit Jesus Geburt.

Der Prozess geht durch die Dankbarkeit alles Erlebten 2024, durch Schmerz, Loslassen und Freigeben, was uns belastet, und dann Anheimgeben in die Verwandlung, Basis für die Geburt zu Weihnachten und das Neue in uns. Das feiern wir!

Wir freuen uns auf die gemeinsame Stille und das Feiern im Advent, mit Euch im Schöpfen aus dem uns allen gemeinsamen Ur-Licht.

Wir nähern uns der persönlichen Spur mit Impulsen, mit der Gebetsgebärde, im aktiven Bildererleben (Visualisierung), im kreativen Gestalten und im meditativen Tanzen.

Vertiefungstage im Schweigen.

Möglichkeit für Einzelgespräche und Einzelleitarbeit.

### Voraussetzungen

Bereitschaft zum Schweigen und zum Sitzen in der Stille.

Bringen Sie gute Schuhe, Regenschutz für Gänge in der Natur und Malutensilien zum Gestalten mit.

### Kurskosten

CHF 420 exkl. Kost und Logis (Teilnehmende Schweiz)

EUR 380 exkl. Kost und Logis (Teilnehmende Euroländer)

### Anmeldung

Kursanmeldung und Zimmerreservation direkt ans zentrumRANFT.