

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 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 m² grossen Saal, einen Seminarraum und die Bibliothek. Wir bewirtschaften eine 14'000 m² 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 ZentrumRANFT 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



14.-20. März 2020

**Fasten nach Hildegard und Yoga –
Lebensquell-Woche**

Rita Pasquale und Magdalena Kaufmann

Kursprogramm

Samstag, 14. März 2020

ca. 16.00 Uhr	Eintreffen und Zimmerbezug
17 Uhr	Beginn in der Runde
18.30 Uhr	Abendessen

Sonntag, 15. – Donnerstag, 19. März 2020

07.30 Uhr	Meditation / Körperwahrnehmung
08.30 Uhr	Frühstück, schweigend meditativ
09.00 Uhr	individuelle Zeit für Toilette, Ruhe oder kurzer Spaziergang
10.00 Uhr	Yoga
12.00 Uhr	Mittagssuppe, schweigend meditativ
13.00 Uhr	Mittagsruhe mit Leberwickel danach freie Zeit zum Wandern, Lesen, Ausflüge
18.30 Uhr	Abendsuppe, schweigend meditativ
20.00 Uhr	Meditation – oder sonst etwas Seelenwärmendes
21.00 Uhr	Betruhe

Freitag, 20. März 2020

07.30 Uhr	Meditation / Körperwahrnehmung
08.30 Uhr	Frühstück, schweigend meditativ
09.00 Uhr	individuelle Zeit für Toilette, Ruhe oder kurzer Spaziergang
10.00 Uhr	Yoga
12.00 Uhr	Mittagssuppe, schweigend meditativ
ca. 14.00 Uhr	Abreise

Kursleiterinnen



Rita Pasquale

Hildegard-Fasten-Leitung,
Kochen und gesundheitliche
Begleitung



Magdalena Kaufmann

Yoga und Meditation

Kursbeschreibung

Inhalt

Fasten nach Hildegard von Bingen entlastet den Organismus auf sanfter Weise. Die wärmende reduzierte Gemüse-Dinkel-Kost und anregende Hildegard Begleitmittel verhelfen zu nachhaltigem Wohlbefinden und neuer Lebenskraft. Tägliche Yoga Übungen und Meditationen entspannen Körper, Geist und Seele. Die Ruhe in Haus und Umgebung verhelfen zu nachhaltiger Erholung.

„Die Seele liebt das diskrete Mass in allen Dingen.“

Hildegard von Bingen

Das gut eingespielte Leitungsteam bietet seit Jahren erfolgreich diese Lebensquell-Woche mit Fasten nach Hildegard und Yoga an. Zu den jährlich wiederkehrenden Teilnehmenden kommen jedes Jahr immer wieder neue dazu. Das Fasten eignet sich für alle gut. Im Zweifelsfall nehmen Sie mit der Kursleitung Kontakt auf.

Kurskosten

CHF 500 inkl. Hildegardmittel, exkl. Unterkunft

Kursanmeldung

Rita Pasquale, Praxis für Homöopathie und Naturheilkunde,
Landschustr. 10, 6006 Luzern, 041 410 70 06, r.pasquale@bluewin.ch,
www.ritapasquale.ch

Buchung Unterkunft

zentrumRANFT
+41 41 660 58 58, info@zentrumranft.ch