

## Info



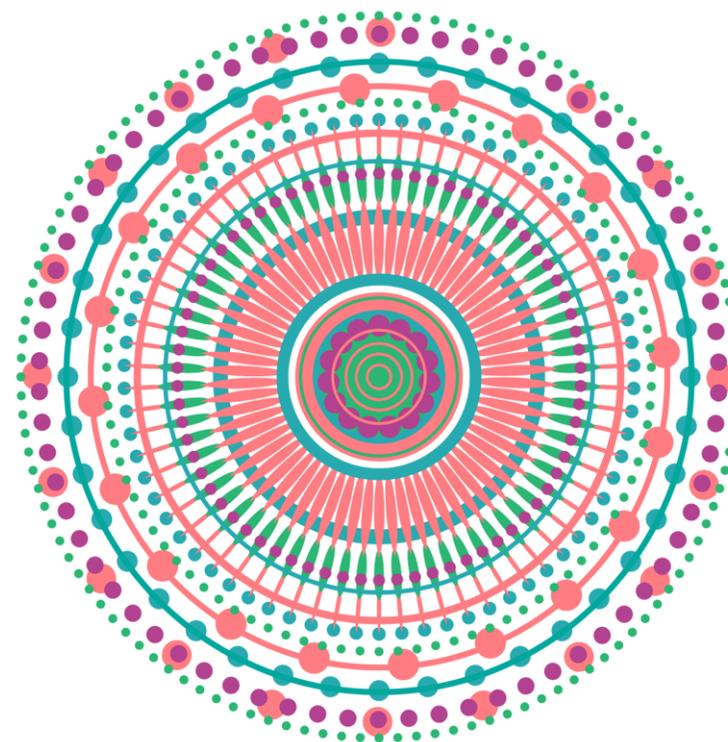
Das ZentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnersees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selber 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 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 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 Pauschalangebote unter: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)



05.-07. Februar 2021

**Der Weg zu dir selbst –  
Einführung ins Enneagramm**

Ursula Bründler Stadler

## Kursprogramm

Freitag, 05. Februar 2021

17.00	Begrüssung, Einstiegsrunde
18.30	Abendessen
20.00	Abendrunde
21.30	Abschluss

Samstag, 06. Februar 2021

07.15	Meditation in der Ranft
08.15	Morgenessen
09.00-10.00	Mithilfe im Haus
10.00-12.00	Kurseinheit I
12.15 Uhr	Mittagessen (anschliessend Zeit für persönliche Gespräche / Wanderungen draussen)
15.30-18.00	Kurseinheit II
18.30	Abendessen
19.45-21.00	Vertiefung und Stille

Sonntag, 07. Februar 2021

07.15	Meditation in der Ranft
08.15	Morgenessen
09.00-10.00	Mithilfe im Haus
10.00-12.00	Kurseinheit III
12.15 Uhr	Mittagessen und Abschluss

## Kursleiterin



**Ursula Bründler Stadler,**  
Gesamtleitung mit Impulsen und  
persönlichen Gesprächen,  
Meditationslehrerin,  
Kurzzeittherapie und  
Prozessbegleitung, lic.phil.I, BTh, MA  
in Spiritual Theology

## Weitere Daten

26.-28. März 2021

09.-11. Juli 2021

## Kursbeschreibung

### Inhalt

In einer frühen Lebensphase entwickeln wir eine Überlebensstrategie, um destruktiven Kräften nicht schutzlos ausgeliefert zu sein. Wir entwickeln Strategien, um unangenehme Emotionen nicht fühlen zu müssen. Meistens merken wir erst in unserer Lebensmitte, dass diese Lebensstrategien und blockieren, unbewusst weiterwirken, auch wenn die ursprüngliche Not überwinden ist. Das heisst, unsere Muster blockieren unsere Entwicklung. Das Enneagramm zeigt uns wie eine Landkarte, was ist, und holt damit das Schattenthema aus dem unbewussten Bereich ins Bewusstsein.

Wie gehen wir mit den Gefühlen hinter den Gefühlen um?

Das Enneagramm führt in unsere Seelenlandschaft und zeigt neun verschiedene dieser Strategien auf, die unbewusst sind. Sie führen alle auf je unterschiedliche Weise dazu, dass dem Menschen viele seiner tiefer liegenden Emotionen verborgen bleiben. Was verborgen bleibt, beeinflusst aber zwischenmenschliche Beziehungen. Unser Wohlbefinden leidet, denn gewissen Konfliktsituationen verstehen wir erst, wenn wir die tiefere Ursache verstehen lernen. In diesem Kurs lernen wir einen schonenden Umgang mit unseren verborgenen, teilweise schmerzhaften Gefühlen, um diese in einem Heilungsprozess zu transformieren. Negative Abwehrmechanismen beginne sich zu lösen. Wir werden innerlich freier und stärker.

Der Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren eigenen Enneagrammtyp möglichst kennenzulernen und den Prozess der Selbstwahrnehmung zu vertiefen.

### Kurskosten

CHF 250 exkl. Kost und Logis (Preis gilt pro Einheit)

### Anmeldung

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