

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



07.-10. November 2019

## Bioenergetisches Grounding – Ankommen im eigenen Leben

Kilian W. Sigris

## Kursprogramm

### Donnerstag, 7. November 2019

18.00 Start  
18.30 Abendessen

### Freitag, 8. November 2019

08.15 Frühstück  
12.30 Mittagessen  
18.30 Abendessen

### Samstag, 9. November 2019

08.15 Frühstück  
12.30 Mittagessen  
18.30 Abendessen

### Sonntag, 10. November 2019

08.15 Frühstück  
12.30 Mittagessen und Abschluss

## Kursleiter



### Kilian W. Sigrist

Mediation, Geomantie sowie Life Coaching und Körper-Psychotherapie sind meine täglichen Arbeitsfelder. Eigene Methoden wie Barfusswandern oder meditatives Joggen sind dabei ein integrierter Bestandteil. Ausbildungen in Klangschalen-Massage, Geomantie, Coaching, Psycho- und Körperpsycho-Therapie sowie die wertvollen Erfahrungen als Unternehmer, Gemeinderat und Privatmensch - mit all den eigenen Hürden und Herausforderungen - runden mein Profil ab.

## Kursbeschreibung

### Inhalt

Die Bioenergetische Analyse dient uns als Standortbestimmung und Basis für die Gestaltung unseres eigenen, authentischen Lebens. Das Grounding umfasst die fünf Lebensbereiche Körper, Biografie, Realität, Spiritualität und soziales Umfeld. Für den kommenden Alltag werden dazu alltagstaugliche Werkzeuge vermittelt. Eine biografische Hausaufgabe ist als Vorarbeit zu leisten.

### Kurskosten

CHF 480 inkl. Verpflegung (Pausenverpflegung, Mittag- und Abendessen), exkl. Übernachtung

### Anmeldung

Zimmerbuchung via [zentrumRANFT](http://zentrumRANFT),  
041 660 58 58, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)

Kursanmeldung via [www.kiwasi.ch](http://www.kiwasi.ch) oder  
[kontakt@kilianwaltersigrist.ch](mailto:kontakt@kilianwaltersigrist.ch)