

Naturretreat

Wandern in Stille und Achtsamkeit



*„Geh und berühre den Frieden in jedem Moment.
Geh und berühre das Glück und die Freude in jedem Moment ...“*

Diese Wandertage stehen unter dem Stern der Auszeit. Leichtfüßig, ohne viel Gepäck, gehen wir in die Natur. Und legen eine andere Gangart ein. Bewusst treten wir für ein paar Tage aus dem Alltag, gleiten in den Modus des Seins und kultivieren die Kunst der Achtsamkeit. Wir praktizieren fortwährend offenes Gewahrsein und Präsenz. Was zählt, ist dieser EINE kostbare Moment. Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die kraftvolle Landschaft rund um Flüeli-Ranft, hoch über dem Sarnersee, im Banne der Obwaldner Gipfel. Schönheit, wohin das Auge schweift. In Stille durchstreifen wir duftende Wiesen und Wälder und lassen uns vor erhabener Bergkulisse aufwecken. An starken Plätzen halten wir inne und meditieren. Die Natur erleichtert es ungemein, sich wieder mit der eigenen Wesensnatur zu verbinden. Denn Natur wertet nicht, will nichts, fordert nichts – das ist ansteckend. Schritt für Schritt tritt das diskursive Denken zurück, wir lassen uns von der Stille erfassen und nähern uns der Einheit. Der Himmel wölbt sich über uns und erinnert an den grenzenlosen Himmel in uns: Raum, viel Raum um uns herum, sodass Friede, Freude, Leichtigkeit, Herzintelligenz sich in uns weiter entfalten dürfen. Gibt es etwas Schöneres, als unter dem unendlichen Himmel das Herz zu öffnen, den Geist zu befreien?

Für alle, die sich nach einer kontemplativen Auszeit in der Natur sehnen. Nach Bewusst-SEIN, Stille, Inspiration, Frieden, Kraft schöpfen.

Ausrüstung: gute Wanderschuhe und entsprechende Kleidung, Tagesrucksack, evtl. Teleskopstöcke, Wasserflasche; Sonnen- bzw. Regenschutz; fürs Sitzen auf dem Boden: Sitzunterlage; persönliche „Notfallapotheke“ wie Pflaster etc.

Tagesstruktur: reine Wanderzeit/Tag: ca. 3,5 bis 5 Stunden. Grundsätzlich sind die Wanderwege leicht begehbar, Kondition und Trittsicherheit sind jedoch unbedingt erforderlich. Gut zu wissen: Wir wandern bei jeder Witterung. Mit dem ÖV geht's mitunter zum Wanderstart. Mit Naturmeditationen, Impulsen, Poesie, Sharingrunden, Dyaden. Mittagspause an einem lauschigen Naturplatz oder im Seminarhaus. Morgens einfache Körperübungen, Yoga und Meditation, abends meditativer Ausklang. Phasen des Schweigens wechseln sich ab mit achtsamer Kommunikation. Grundsätzlich sind wir sehr viel in Stille (tagsüber immer).

Datum: 8. Juli, 17 Uhr bis 13. Juli 2024, 12.15 Uhr (mit Lunchpaket)

Ort: Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus in CH-Flüeli, oberhalb des Sarnersees, mit Sicht auf See und Obwaldner Berge. Es ist Ausgangspunkt für schönste Wanderungen. In dem Dorf, auf einem sonnigen Hochplateau gelegen, steht das Geburtshaus des Mystikers Bruder Klaus. Die legendäre Einsiedelei in der Ranftschlucht, wo der „unbequeme Heilige“ 20 Jahre lebte, ist in gut 10 Minuten zu Fuß erreichbar. Ein außerordentlicher Ort der Kraft, der nach wie vor viele Pilger anzieht.

Leitung: Karin Breyer, www.karinbreyer.com

Kursgebühr: CHF 660 Franken exkl. Kost und Logis

Anmeldung: Kursanmeldung, Zimmerreservation via zentrumRANFT, +41 (0)41 660 58 58, www.zentrumranft.ch, info@zentrumranft.ch

Auskunft: Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung, bitte Email an: karinbreyer108@googlemail.com



Ein wunderbarer Ort der Kraft, die Einsiedelei und Wirkstätte des Schweizer Nationalheiligen Bruder Klaus