

Awake in the Wild

Wandern, Stille, Achtsamkeit



An diesem Wochenende gehen wir raus. Ins Freie. Und lassen uns von der blühenden Sommernatur hoch über dem Sarnersee aufwecken und wandeln. Bewusst treten wir aus dem Alltag, gleiten in den Modus des Seins und kultivieren die Kunst der Achtsamkeit. Innehalten, Atemholen. Nichtstun. Dasein genügt. Was zählt, ist dieser EINE kostbare Moment. Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die kraftvolle Gegend rund um Flüeli-Ranft, mit grenzenloser Sicht auf See und Obwaldner Berge. Wohin das Auge reicht, grünt und leuchtet es in den schönsten Farben – das bringt auch unser Inneres zum Strahlen. Die Natur weiss, was Stille, Frieden und Harmonie ist – davon lassen wir uns anstecken. Ganz präsent im Hier und Jetzt, erkunden wir innere und äussere (Seelen-)Landschaften. Achtsamen Schrittes gehen wir an starke Orte, meditieren im wildromantischen Talboden bei der Melchaa oder im Garten des zentrumRANFT. Am Samstag nehmen wir eine gut 5-stündige, leichte Wanderung unter die Füsse. Auf der Erde zu gehen, das ist das Wunder ... Der Himmel wölbt sich über uns und erinnert an den grenzenlosen Himmel in uns: Raum, viel Raum um uns herum, sodass Freude, Leichtigkeit, Herzintelligenz sich in uns weiter entfalten dürfen. Damit sich unsere Erfahrungen tiefen können, sind wir tagsüber in Stille. Abends Dyaden, achtsame Kommunikation oder Schweigen.

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

Ausrüstung: Gute Wanderschuhe und entsprechende Kleidung, Tagesrucksack, evtl. Teleskopstöcke, Wasserflasche; Sonnen- bzw. Regenschutz; fürs Sitzen auf dem Boden: Sitzunterlage; persönliche „Notfallapotheke“ wie Pflaster etc. Kondition und Trittsicherheit sind erforderlich. Gut zu wissen: Wir wandern bei jeder Witterung.

Datum: 26. Juli, 16 Uhr bis 28. Juli, 12.15 Uhr (mit Lunchpaket)

Ort: Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus in CH-Flüeli-Ranft, oberhalb des Sarnersees, mit herrlicher Sicht auf See und Obwaldner Berge. Es ist Ausgangspunkt für schönste Gänge in die Natur. 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 300 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