zentrum RANFT
stille
spiritualität
solidarität

Besonderes 10-tägiges Auszeitangebot für Gäste

Unser Haus der Stille, Spiritualität und Solidarität bietet ein besonderes Arrangement für Gäste an, die sich ausruhen und entspannen, sich aber trotzdem aktiv betätigen möchten. Dieses neuartige Angebot richtet sich an Menschen, die von Schlafschwierigkeiten und Erschöpfungssymptomen geplagt sind oder sich auch einfach 10 Tage eine Auszeit vom Alltag gönnen möchten. Gemeinsam mit dem Tomatis-Institut Steiner, das mittels zweimal täglich Musik hören eine therapeutische Begleitung entwickelt hat, können sich Geist, Körper und Seele erholen, wieder Harmonie und Ruhe finden. Die Tomatis-Methode ist mit einer Zusatzversicherung für alternative Medizin von vielen Krankenkassen anerkannt. Die Kosten für das Hörtraining werden je nach Kassenleistung individuell vereinbart. Nach dieser Basiserfahrung wird empfohlen, nachfolgend noch zwei weitere zehntägige Hörtrainings in einem Tomatis - Institut zu absolvieren, um eine nachhaltige Veränderungsarbeit zu unterstützen.

Der Tagesablauf gestaltet sich wie folgt:

Der Eintritt erfolgt jeweils am Freitagvormittag. Um ein individuelles Hörprogramm zusammenzustellen, erfolgt ein Erstgespräch und eine Höranalyse. Die sorgfältig ausgesuchte Tagesstruktur bietet Raum zu persönlicher Stille, aber auch zu körperlicher Aktivität.

07.30 Morgenmeditation (freiwillig) / Frühstück / eine Stunde Musik hören / anschliessend Gartenaufenthalt

12.15 Mittagessen, anschliessend Pause / Wandern / auf Wunsch Einzelgespräche / eine Stunde Musik hören / Meditation (freiwillig)

18.30 Abendessen

In der Cafeteria kann gemütlich gemalt, geplaudert oder in Ruhe ein Tagebuch geführt werden. Die Bibliothek ist Aufenthaltsraum für Lektüre und Studium.

Das zentrumRANFT bietet Ihnen ein Zimmer mit Vollpension für 10 Tage:

Im Haus Seeblick mit Du/WC für 1'350 Franken

Im Haus Bergblick mit Du/WC auf der Etage für 1'050 Franken

Inbegriffen sind auch die Meditationen, die Malutensilien und die Anleitungen für die Gartenarbeiten.

Anmeldung an: zentrumRANFT, Hubel2, 6073 Flüeli-Ranft 041 660 58 58
www.zentrumranft.ch

Wir freuen uns auf viele neue Begegnungen!