Elisa-Maria Jodl Huppenbauer, langjäh- rige Pfarramtspraxis und Gestalttherapeutin. Seit 1995 in freier Tätigkeit; Praxis der Stille und Achtsamkeit in Kontemplation und Zazen; spirituelle Begleitung in wöchentlichen Angeboten und in Kursen.

Elisa-Maria Jodl, Loorenstr. 25 b, 8910 Affoltern a.A., Tel: 044 760 18 08, e-mail: em.jodl@bluewin.ch www.elisamaria-jodl.ch

Sylvia Seifert, Lehrerin für Orientali schen Tanz BGB, Bewegungspädagogin BGB, eidg. Fachausweis Ausbilderin, Weiterbildung in meditativem und kontemplativem Tanz, eigenes Tanz-Atelier für Orientalischen Tanz in Wädenswil; Mutter von 3 er-wachsenen Kindern.

Sylvia Seifert, Wiesenbachstr. 7, 8820 Wädenswil,
Tel: 044 724 22 19, e-mail: sylvia.seifert@sunrise.ch
www.sylviatanz.ch

Wegbeschreibung: zentrumRANFT
S5 Luzern - Sachseln, Postautoanschluss nach Flüeli-Ranft, Haltestelle „St. Dorothea".
Oder: Autobahn Luzern-Interlaken, Ausfahrt Sachseln; im Zentrum Wegweiser nach Flüeli- Ranft; im Rank nach der Ortstafel linkerhand hinter der Bushaltestelle „St. Dorothea" das Haus. Parkplätze vorhanden.

Vitalität aus der Mitte

Orientalischer Tanz und Sitzen in Stille

25.-27. Oktober 2019

zentrumRANFT
6073 Flüeli-Ranft

Leitung:
Elisa-Maria Jodl, Stille
Sylvia Seifert, Tanz

Vitalität aus der Mitte

Orientalischer Tanz und Sitzen in Stille
Spiritualität des *ganzen* Menschen

Orientalischer Tanz: Uns in sanfter und kraftvoller Bewegung aus der Mitte heraus bewegen – Leichtigkeit des Himmels und Verwurzeltsein in der Erde zum Ausdruck bringen – als Mann und als Frau.

Sitzen in Stille: Sich loslassen in den Augenblick ohne Wort oder Imagination, wie im Zen oder der Kontemplation. Einatmen – ausatmen, ‚step by step' da sein, sonst nichts. So einfach, so schwer.

Beides zusammen: Mit unseren Ressourcen in Kontakt kommen, das ‚Bauchhirn' beleben, Öffnung geschehen lassen für lebendiges Sein aus der Wesenstiefe. Wir beginnen vor dem Frühstück in der Stille des Morgens und spüren hinein in den Abend, in die Nacht.

tanze, o frau
die strahlen des lichts inmitten der schatten
Und horch, was geschieht wer du bist
in stille und sammlung

emj

Kursort: ZentrumRANFT (ehem. Via Cordis-Haus St. Dorothea)
6073 Flüeli-Ranft, www.zentrumranft.ch

Kurszeiten:

Freitag:	
Einführung, Tanz und Sitzen in Stille	16.00
Abendessen	18.30
Tanz und Sitzen in Stille	20.00 –21.30
Samstag:	
Tagesbeginn in Stille	7.00 – 8.00
Morgenessen	8.00
Tanz und Sitzen in Stille	9.30 – 12.00
Mittagessen	12.15
Sitzen in Stille und Tanz	14.30 – 18.00
Abendessen	18.30
Tanz und Sitzen in Stille	20.00 – 21.30
Sonntag:	
wie Samstag	
Schlussgespräch	nach dem Mittagessen
Abreise	ca. 14.00 Uhr

Kein durchgehendes Schweigen
Bitte beachten Sie: Der Schleiertanz ist zum Fotografieren sehr geeignet, wird aber nur wenig getanzt.

Kosten:
Vollpension zentrumRANFT: EZ/DUWC CHF 420.00
EZ/Lavabo CHF 330.00
zzgl. Tourismusabgabe ans Haus CHF 5.00
zzgl. Anteil Raummiete an die KL CHF 20.00
Kurs: CHF 380.00

Mitbringen: Bequeme Hosenkleidung, Wollsocken, Hüfttuch, event. weiter Rock, Wecker

Anmeldung: so bald wie möglich, spätestens bis 24.September 2019 im zentrumRANFT, www.zentrumranft.ch/Anmeldung

Der Kurs findet statt ab 8 Anmeldungen per 24.9.19