

Achtsamkeits - Retreat in Stille

Innehalten und der Stille in uns Raum geben

vom 15.01. – 18.01.2026 im zentrumRANFT, Flüeli Ranft

Kursziele:

In diesem Retreat steht vor allem die Stille im Vordergrund, die uns Erholung und Abstand schenkt und auf die wir uns in anspruchsvollen Zeiten besinnen können. Die Übungen können in den Alltag integriert werden.

Auszeiten und Pausen wirken erwiesenermassen regulierend auf unser Immunsystem, es stärkt unsere Resilienz und gibt Raum für Selbstwahrnehmung. Eine gute Gelegenheit, sich einen Moment aus der Alltagshektik herauszunehmen, ist es, an einem schönen Ort gemeinsam mit anderen, Achtsamkeit und Stille zu praktizieren.

Das Retreat findet ab der Nachtruhe am Donnerstag im Schweigen statt.

Kursinhalte:

- Im Körper zu Hause sein: Übungen für die bewusste Wahrnehmung des Körpers und der Körperempfindungen.
- Präsenz im jetzigen Augenblick: Innehalten und sich verankern
- Selbstfürsorge: erfahren, wann es genug ist und wie wir unseren Raum schützen
- In Einklang mit dem Rhythmus des Tages üben wir die Grundübungen der achtsamkeitsbasierten Arbeit: Meditation, Gehmeditation, Bodyscan, Yoga mit Anleitung
- Inputs von zwei erfahrenen MBSR- und Achtsamkeits- Lehrerinnen
- Essen in Stille
- Es gibt die Möglichkeit, Einzelgespräche mit den Kursleiterinnen zu führen.

Die Tage sind hauptsächlich strukturiert durch Meditation mit einem fließenden Wechsel zu weiteren Achtsamkeits - Übungen; eine längere Pause pro Tag für die individuelle Gestaltung ist vorgesehen.

Zielgruppe:

Das Seminar ist für alle geeignet, die die Kostbarkeit des Innehaltens in der Stille erfahren möchten.

Achtsamkeits- und Meditationserfahrung sind erwünscht. Sollte dies nicht der Fall sein, bitten wir um vorherige Kontaktaufnahme.

Datum/Zeit und Ort:

Von **Donnerstag, 15.01.2026 um 17.00 Uhr bis Sonntag, 18.01.2026 um 15.00 Uhr.**

Das Retreat findet im **zentrumRANFT in Flüeli Ranft** statt, in einem spirituell ausgerichteten Seminarhaus in der Nähe von Luzern



Gabriela
von Arx

www.gabrielavonarx.ch



ACHT-
SAMKEIT
BERN

www.achtsamkeit-bern.ch

Kursleitung:

Gabriela von Arx (Senior-Achtsamkeits-Lehrerin, Coach, Supervisorin BSO) in Coleitung mit Regula Siegfried (Senior- Achtsamkeits- und Meditationslehrerin)



Achtsamkeit als tägliche Praxis und Grundhaltung ermöglicht Gabriela, das Leben in all seinen Facetten mit einem klaren Geist und einem offenen Herz zu erleben. Bietet fortlaufend 8-Wochen-Kurse, individuelle Coachings und persönliche Begleitungen in Bern und Online an.

Für Regula sind regelmässiges Meditieren und die Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Methoden die Grundlage für eine zufriedene und gesunde Lebensführung. Bietet regelmässig MBSR 8- Wochen Kurse und Einzelcoachings in Bern an.

Kurskosten

- Earlybird Kurskosten (bei Anmeldung vor 30.11.2025): CHF 650.- bei 16 Teilnehmenden (proportional weniger bei mehr Teilnehmenden). Danach Normaltarif: CHF 850.-
- Zuzüglich: Übernachtungs- Verpflegungskosten zwischen CHF 408 bis 534 je nach Zimmer und Nasszelle.

Zimmer und Mahlzeiten bitte direkt beim Zentrum Ranft buchen mit dem Vermerk «Achtsamkeits-Retreat 15.-18.01.26: <https://zentrumranft.ch/hotellerie/zimmer-online-buchen/>

Anmeldung:

Anmeldefrist für den Early Bird-Tarif: Bis 30.11. werden 16 Anmeldungen benötigt, um die Entscheidung über die Durchführung des Kurses zu treffen. Sofern der Kurs stattfindet, sind Anmeldungen bis zum 14.01. möglich.

Hier mehr Informationen und Anmeldung

Wir freuen uns darauf, gemeinsam auf diese Reise zur inneren Ruhe und Erneuerung zu gehen.



Gabriela
von Arx

www.gabrielavonarx.ch



ACHT-
SAMKEIT
BERN

www.achtsamkeit-bern.ch