



*tanze, o frau  
die strahlen des lichts  
inmitten der schatten  
in sammlung und stille  
lauschen, was geschieht  
nur lauschen*

*emj*



**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



**31.10. – 2.11. 2025**

**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 Verwurzeltheit 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.



### Kursort:

ZentrumRANFT (ehem. Via Cordis-Haus St. Dorothea)  
6073 Flüeli-Ranft, [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)

### Kurszeiten:

#### Freitag:

Begrüssung,  
Einführung und Tanz 16.00  
Abendessen 18.30  
Tanz und Sitzen in Stille 20.00 – 21.30

#### Samstag:

Tagesbeginn in Stille 7.00 – 8.00  
Morgenessen 8.15  
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 mit ÖV möglich 14.00 Uhr

### Kein durchgehendes Schweigen

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

**Kosten**, beim Empfang zu zahlen:

**Vollpension zentrumRANFT:** EZ/DUWC CHF 339.00  
EZ/Lavabo CHF 295.00

**Kurs:** CHF 300.00

### Mitbringen:

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

**Anmeldung: so bald wie möglich**, oder bis  
30. September.2024 im zentrumRANFT,  
[www.zentrumranft.ch/Anmeldung](http://www.zentrumranft.ch/Anmeldung)

Der Kurs findet statt ab 8 Anmeldungen per 29.9.25



**Elisa-Maria Jodl,**

langjährige 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, Breitenstrasse 21, 8910 Affoltern a.A.,  
Tel: 044 760 18 08, mobile 079 104 97 68  
e-mail: [em.jodl@bluewin.ch](mailto:em.jodl@bluewin.ch), [www.elisamaria-jodl.ch](http://www.elisamaria-jodl.ch)



**Sylvia Seifert,** Lehrerin für

Orientalischen Tanz BGB, Bewegungspädagogin BGB,  
eidg. Fachausweis Ausbilderin, Weiterbildung in  
meditativem und kontemplativem Tanz, eigenes  
Tanz-Atelier für Orientalischen Tanz in Wädenswil;  
TanzRaumSein: Körperimpuls, Tanzgenuss,  
Bewegungserfahrung

Mutter von drei erwachsenen Kindern.

Sylvia Seifert, Wiesenbachstr. 7, 8820 Wädenswil,  
Tel: 044 724 22 19, mobile 076 325 18 52  
e-mail: [sylvia.seifert@sunrise.ch](mailto:sylvia.seifert@sunrise.ch), [www.sylviatanz.ch](http://www.sylviatanz.ch)

