

## Info



Das zentrumRANFT ist ein Begegnungs- und Seminarhaus oberhalb des Sarnensees mit Sicht auf See und Berge. Es bietet allen Gästen vielseitige Impulse. **In und durch die Stille eine spirituell integrierte und solidarisch ausgerichtete Haltung zu leben, ist unser Ziel.** Achtsamer Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld, **Meditationen, Kontemplationsschulungen, Yoga, Kursangebote, Begleitung von Auszeitgästen, Gespräche mit Einzelgästen** – unser Ort der Begegnung findet in einer Atmosphäre der Geborgenheit statt.

Informationen und Angebote unter: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch)

## Wo finden Sie uns?

### ÖV

Von Sachseln aus mit dem Postauto (Bus Nr. 351) bis zur Haltestelle «Flüeli-Ranft, St. Dorothea».

### Auto

Die Liegenschaft zentrumRANFT liegt unmittelbar beim Dorfeingang von Flüeli-Ranft. Begrenzte Anzahl Gästeparkplätze auf dem Areal oder weitere Gratisparkplätze direkt im Dorf Flüeli-Ranft (ca. 4 Gehminuten).



zentrumRANFT, Hubel 2, 6073 Flüeli-Ranft, +41 41 660 58 58, [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch)



2027–2028

## Zweijahreskurs «Spiritualität des Yoga»

Vertiefende Einführung in die Praxis und Philosophie des Yoga  
Christian Hackbarth-Johnson

# Kursprogramm

## Mittwoch

18.30 Uhr	Abendessen
19.45 Uhr	Einführung und Yogapraxis

## Donnerstag bis Samstag

06.30 Uhr	Yogapraxis
07.45 Uhr	Rezitation, Andacht
08.15 Uhr	Frühstück

10.00 Uhr	Vortrag und Gespräch, anschl. kurze Pause
11.15 Uhr	Yogapraxis

12.15 Uhr	Mittagessen
-----------	-------------

14.15 Uhr	Möglichkeit für Einzelgespräche
15.00 Uhr	Meditation

15.30 Uhr	Vortrag und Gespräch, anschl. kurze Pause
16.45 Uhr bis	Yogapraxis

18.00 Uhr	
18.30 Uhr	Abendessen

18.45 Uhr	Meditation und Tagesabschlussritual
20.30 Uhr	Möglichkeit für Einzelgespräche

## Sonntag

06.30 Uhr	Yogapraxis
07.45 Uhr	Rezitation, Andacht
08.15 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Abschlussgespräch
11.30 Uhr	Yogaübung und Rezitation
12.15 Uhr	Mittagessen, danach Abreise

# Kursleitung



## Christian Hackbarth-Johnson

Evang. Theologe und Religionswissenschaftler mit Schwerpunkt interspiritueller Dialog zwischen Christentum, Hinduismus und Buddhismus. Seit 1985 Zen- und Yogapraxis. 1993 Lehrbeauftragung für Zen von Michael von Brück. 1998-2002 Doktoratsstudium in München. 2001-2004 Yogalehrerausbildung in der Tradition von T. Krishnamacharya bei R. Sriram. Ab 2003 selbständig tätig in der spirituellen Erwachsenenbildung, insb. als Lehrer für Zen und Yoga. Seit 2005 Durchführung interreligiös-spiritueller Reiseseminare in Indien. Seit 2010 freie Mitarbeit am Zentrum Theologie interkulturell und Studium der Religionen an der Universität Salzburg, dort 2016-2019 Postdoc im Forschungsprojekt zur interreligiösen Biografie von Bettina Bäumer.

[www.hackbarth-johnson.de](http://www.hackbarth-johnson.de)

# Kursdaten

Modul 1: **27.-31.01.2027**

Modul 2: **16.-20.06.2027**

Modul 3: **17.-21.11.2027**

Modul 4: **01.-05.03.2028**

Modul 5: **28.06.-02.07.2028**

## Teilnahmevoraussetzungen:

- Interesse an einer ganzheitlichen, Körper, Geist und Seele integrierenden spirituellen Praxis
- psychische Stabilität
- die Absicht, an allen 5 Seminaren teilzunehmen
- die Absicht, das Gelernte selbstständig zu Hause weiter zu praktizieren

Der Kurs kann nur in seiner Gesamtheit gebucht werden.

Gesamtkosten: CHF 2000, zahlbar in 5 Raten à CHF 400.

Ermässigung für Studierende: CHF 1500, zahlbar in 5 Raten à CHF 300.

## Informationsseminar

Ein Informationsseminar im Jahr 2026 gibt die Möglichkeit, die Praxis und den Kursleiter kennenzulernen.

Datum: 2026

Das Informationsseminar ist keine Teilnahmevoraussetzung für den Zweijahreskurs und kann unabhängig davon besucht werden.

Die Kurskosten für das Infor betragen CHF 200 (Studierende CHF 150) exkl. Kost und Logis.

## Anmeldung

Anmeldung und Zimmerbuchung an zentrumRANFT, über die Webseite: [www.zentrumranft.ch](http://www.zentrumranft.ch), E-Mail: [info@zentrumranft.ch](mailto:info@zentrumranft.ch) oder Telefon: +41 41 660 58 58.



## Kursbeschreibung

### Zweijahreskurs «Spiritualität des Yoga – Vertiefende Einführung in Praxis und Philosophie des Yoga»

Die indische Yoga-Tradition blickt auf eine ca. 5000-jährige Entwicklung zurück. Die Yoga-Sūtras des Paṭañjali (ca. 2. Jh. v.-2. Jh. n. Chr.) mit ihren acht Gliedern des Yoga und die drei Yoga-Wege der Bhagavadgītā (Yoga des Tuns, Yoga der Erkenntnis, Yoga der Gottesliebe) stellen die klassische Grundstruktur dar. Darauf bauten später tantrische Systeme wie der Haṭha-Yoga auf. Infolge der hinduistischen Renaissance des 19. Jahrhunderts und der Entwicklung einer globalen Kultur im 20. Jahrhundert breitete sich Yoga über die ganze Welt aus und inkulturierte sich sowohl als spirituelle, vor allem aber auch als heilgymnastische Praxis in allen Kulturen der Erde.

Der Theologe, Yoga- und Zenlehrer Christian Hackbarth-Johnson gibt in diesem Zweijahreskurs seine Einsichten aus 40 Jahren eigener Praxis und Studium weiter. Inspiriert durch die «Autobiografie eines Yogi» von Paramahansa Yogananda begann er mit 19 Jahren Yoga zu üben, während er gleichzeitig ein Studium der Theologie und vergleichenden Religionswissenschaft begann, um sich in die Beziehungen zwischen indischer und christlicher Spiritualität zu vertiefen. Bald kam die Zen-Meditation unter Michael von Brück hinzu, der ihn auch in die Yoga-Tradition von T. Krishnamacharya einführte und später sein Doktorvater wurde. Mit 23 Jahren pilgerte er erstmals nach Indien, wo er vor allem in der interreligiösen Spiritualität des christlichen Sannyasis Henri Le Saux/Swami Abhishiktananda (1910-1973), über die er später promovierte, seine Heimat fand und sich über die Jahre vertieft mit dem Advaita Vedānta, Ramana Maharshi und dem Integralen Yoga Sri Aurobindos beschäftigte. 2001-2004 machte er eine Yoga-Lehrerausbildung in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya bei R. Sriram, bei dem er auch Einzelunterricht erhielt und sich regelmäßig weiterbildete.

## Kursinhalte

5 x 5 Tage mit den jeweiligen Schwerpunkten:

1. Āsana – Übung des Körpers
2. Prāṇāyāma – Lenken der Lebensenergie
3. Svādhyāya – Studium: Sammlung und Ausrichtung des Geistes
4. Dhyāna – kontemplative Versenkung
5. Saccidānanda – der göttliche Grund

Dieser Kurs führt ein in die sehr durchdachte, auf den einzelnen Menschen zugeschnittene Praxis des Yoga, welche die Übung des Körpers, des Atems und des Geistes umfasst. Da jeder Mensch anders ist, werden die Übungen an den Menschen, und nicht der Mensch an die Übungen angepasst.

Die Kursmodule bauen aufeinander auf, beginnend (1) mit der körperlichen Praxis (āsana), die die Elemente Gelenkigkeit und Kraft fördert und harmonisch verbindet. Weiter ermöglicht (2) die Aufmerksamkeit auf den Atem (die Polarität von Aus- und Einatmung) die Harmonisierung, Wahrnehmung und schliesslich Lenkung (āyāma) der feinstofflichen Lebensenergie (prāṇa). Das Studium (svādhyāya) von ausgewählten Texten der Yoga-Tradition (3) vertieft das Verständnis der Praxis und fördert die Sammlung und innere Ausrichtung auf das Ziel des Yoga. Die zunehmende Fähigkeit der Sammlung des Geistes (4) eröffnet die Entfaltung der kontemplativen Schau (dhyāna) und führt (5) zur Erfahrung der dem Dasein zugrundeliegenden spirituellen Wirklichkeit (saccidānanda) und der Verbundenheit mit allem Sein.

Dieser organische Aufbau des Yoga-Weges fördert die ganzheitliche Entwicklung der Potentiale unseres Menschseins, des Körpers, der Seele, des Geistes.

