

## Kraft-Voll Mann Sein

### Zen-Meditation und Vital-Training für Männer

#### Kraft für den Alltag schöpfen in Bildungshaus St. Arbogast/AT

**Dieser Kurs richtet** sich an Männer, die eine Auszeit suchen um den Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele zu finden. An diesen Abenden, schöpfen wir unter Männern damit Kraft für den Alltag. Durch die Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Mit Energie- und Klangarbeit finden Sie Entspannung und mehr Ruhe. Mit Vital-Training werden sie lebhaft und munter.

Die Zen-Meditation ist eine lang erprobte Methode, die seit mehr als 2000 Jahren in vielen Klöstern in China geübt wird. Seit gut 50 Jahren ist Zen auch in Europa für viele Menschen ein wichtiges Instrument und eine Lebenshaltung geworden. Zen-Meditation dient dazu, mit sich selber in Kontakt zu treten, sich zu spüren, die anstehende Lebenseinladung wahr zu nehmen, Kraft zu schöpfen und Ausgeglichenheit zu finden.

Mit Zen finden Sie die Ruhe, durch Ruhe die Gelassenheit. So entsteht neue Energie, die zu einem ausgeglichenen Leben führt.

#### Ihr Gewinn:

- Sie schaffen Klarheit und Ordnung in ihrem Leben
- Sie schöpfen Kraft und finden Ruhe und Ausgleich
- Sie finden zu sich selbst
- Sie stärken Ihr Immunsystem
- Sie finden einen Zugang zu Ihrer Intuition und zu Ihrer Spiritualität

#### 1. Semester:

19. Jänner, 23. Februar, 22. März, 19. April, 24. Mai 2012.  
jeweils Donnerstag, 19.00 - 22.00 Uhr

- Leitung:** Patrick R. Afchain, Jg. 1956  
ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz
- Kosten:** Kursbeitrag € 80,- für alle fünf Abende, (max. 20 Teilnehmer)
- Ort:** Bildungshaus St. Arbogast/AT
- Veranstalter:** Arbogast und das Männerbüro
- Anmeldung:** Anmeldung: Tel. 05523 / 62501-0  
E-Mail: [arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:arbogast@kath-kirche-vorarlberg.at)

**Patrick R. Afchain**  
Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Tel. + 41 81 740 60 06  
Mobil + 41 79 333 28 61  
[info@zen.li](mailto:info@zen.li)  
[www.zen.li](http://www.zen.li)