



## Das Wagnis der Stille

Meditationstage für Männer mit durchgehendem Schweigen

Freitag, 10. Dezember 2010, 18.00 Uhr (Abendessen) bis Samstag 11. Dezember, 18.00 Uhr

Eines Tages kamen Männer zu einem einsamen Mönch. Sie fragten ihn: „Welchen Sinn hat dein Leben in der Stille?“ Der Mönch war eben dabei, Wasser aus einem Brunnen zu schöpfen. Er sagte: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Sie blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts.“ Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch seine Besucher wieder auf: „Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?“ Die Männer blickten wieder hinunter. „Jetzt sehen wir uns selber!“ Der Mönch sprach: „Zuerst war das Wasser unruhig, jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!“

Die Meditationstage sind ein Angebot für Männer, die auf sanfte Weise mehr Kraft, Klarheit und Lebendigkeit erreichen wollen. Das Schweigen schafft Distanz zum Alltag und zu sich selbst, die meditativen Übungen lösen Verspannungen, schaffen Ruhe und setzen Energien frei.

Leitung: Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz.

Bildungshaus St. Arbogast  
Anmeldung: Tel. 05523/62501-28  
online: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

**Kosten:**

Kurskosten: € 50.- für beide Tage  
Verpflegung: Nächtigung im EZ mit VP € 57,30  
max. 20 Teilnehmer

**Veranstalter:**

Männerbüro und Bildungshaus St. Arbogast

**Anmeldung:**

St. Arbogast  
[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  
www.zen.li