

Ort:

Zen-Zentrum
Route de Berdine
F- 06610 Le Broc



Das Haus ist einfach eingerichtet, ohne Strom (Elektrosmog frei) und es bietet eine exklusive Umgebung für einen Kulissenwechsel.

Kosten:**Kurskosten, Unterkunft und Verpflegung:**

CHF 750.- /€* 500.-

*Euro Preise ändern sich mit dem Wechselkurs

Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Fahrt nach Le Broc

Zielgruppe:

Für Erwachsene, die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt

Fahrt:

Anreise in Fahrgemeinschaft oder individuell
Mitfahrt ab Werdenberg CHF 150.- /€* 92.-

Organisation:

Die Mahlzeiten mit Köstlichkeiten aus der Ayurvedischen Küche kochen wir zusammen unter der Leitung von Patrick.

Sie lassen uns die Kräfte der Elemente mit allen Sinnen erfahren und genießen.

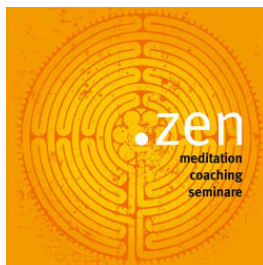
Diese Woche ist auch geeignet für Vegetarier. Wir helfen beim Tischdecken und Abwaschen.

Leitung:

Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagoge HFS
Zen-Lehrer / Coach

Ziel:

Entspannt Körper und Geist, beruhigt das Zentralnervensystem, mindert Stress, stärkt mentale Kraft und Selbstwertgefühl, unterstützt das Immunsystem, lindert Depression, fördert die Intuition, eröffnet einen Weg zur Spiritualität. Mit der Ayurveda Küche wird ihr Körper gerei-



“Jeder Mensch ist einzigartig und hat gute Gründe für sein Verhalten“

Information und Anmeldung:**Patrick R. Afchain**

Dipl. Sozialpädagoge HFS

Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10

CH-9470 Werdenberg

Tel. + 41 81 740 60 06

Email. Info@zen.li

Web: www.zen.li



Sie haben die Möglichkeit, sich über Ticketino anzumelden. Dies vereinfacht die administrativen Angelegenheiten für Sie und für uns.

Zudem beinhaltet dieser Anmeldungsmodus auch den Abschluss einer Annulationsversicherung für ungefähr 1% der Kurskosten.

Sie erhalten sofort eine Quittung.

Unter dem folgenden Link können Sie sich anmelden:

<https://www.ticketino.com>

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

Unser Angebot ist für alle Menschen offen, unabhängig von Glauben und Philosophie. Wir leben Toleranz und Akzeptanz für den Weg jedes einzelnen Menschen.

An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden.

Diese Wochenseminare bieten die Möglichkeit sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.

„Änderungen und Irrtümer vorbehalten“

Auszeitseminare in der Provence 2010



**Auszeit für Frauen und Männer mit Zen-Meditation und Ayurveda-Küche
Sonntag, 04. bis Samstag, 10. Juli.**

**Auszeit für Frauen und Männer mit Zen-Meditation und Ayurveda-Küche
Sonntag, 08. bis Samstag, 14. August**

**Kraft-Voll Mann sein
Auszeit mit Zen-Meditation
Wandern und Biken für Männer
Sonntag, 26. Sept. bis Samstag, 02. Okt.**

Auszeitseminare mit Zen-Meditation und Ayurveda-Küche 2010

Auszeitseminar für Frauen und Männer mit Zen-Meditation und Ayurveda-Küche

Sonntag, 04. Juli 2010 ab 18:00 h
bis Samstag, 10. Juli 2010 um 10:00 h

Sie haben eine anspruchsvolle berufliche Tätigkeit und brauchen viel Kraft, Geduld und Ausdauer. Fürs Privatleben fehlt oft die Energie. Sie möchten jedoch den privaten Alltag auch genießen. Für Sie haben wir dieses Seminar konzipiert.

Während diesem Tag üben Sie die Zen-Meditation, um Kraft zu schöpfen. Die Meditation schafft Klarheit und Ordnung und bringt Kraft. Das Schweigen ermöglicht Ihnen, Distanz von Alltag und Beruf zu bekommen und zu sich selbst zu finden.

Dieses Seminar richtet sich an Männer und Frauen, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene einen Ausgleich suchen.

Besonders geeignet ist es für Führungskräfte, selbstständig Erwerbende, für Menschen mit einer anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit.

Kurs-Inhalte:

Kurzreferat (über Zen-Meditation und Philosophie); Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schweigezeiten, Austausch und Gelegenheit für Einzelgespräche. Zeit für sich allein, ein Ausflug ans Meer.

Tagesplan Siehe: →

Auszeitseminar für Frauen und Männer mit Zen-Meditation und Ayurveda-Küche

Sonntag, 08. August 2010 ab 18:00 h bis
Samstag, 14. August 2010 um 10:00 h

Dieses Seminar richtet sich an Männer und Frauen, die auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene eine Reinigung suchen.

Während diesem Tag üben Sie die Zen-Meditation, um Kraft zu schöpfen. Die Meditation schafft Klarheit und Ordnung und bringt Kraft. Das Schweigen ermöglicht Ihnen, Distanz von Alltag und Beruf zu bekommen und zu sich selbst zu finden. Mit der Ayurveda Küche wird ihr Körper gereinigt und gestärkt.

Kurs-Inhalte:

Referat; Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schweigezeiten, Austausch. Ayurveda Küche

Tagesplan

mit Schweigen vom Aufwachen bis zum Mittagessen
07.00 h Morgenruf zum Aufwachen
07.15 h Ayurveda Trunk zur Entschlackung
07.45 h Morgen-Meditation (ca. 30 min.)
08.30 h Joggen oder Spaziergang
09.15 h Ayurveda Frühstück
11.00 h Meditation und Übung (ca. 45 min.)
13.00 h Ayurveda Mittagessen
16.00 h Meditation und Übung (ca. 45 min.)
18.00 h Ayurveda Abendessen
20.00 h Gruppenaustausch
21.00 h Abend-Meditation (ca. 20 min.)
Open End
22.00 h Nachtruhe

Kraft-Voll Mann sein Auszeit mit Zen-Meditation, Wandern und Biken für Männer

Sonntag, 26. September 2010 ab 18:00 h
bis Samstag, 02. Oktober 2010 um 10:00 h

Der Tag beginnt und endet mit einer Meditation.

In der Morgenmeditation wird ein kurzer Impuls gesprochen. Täglich von 10:30 h bis 15:30 h suchen sie durch Wandern oder Radfahren in der Natur den Ausgleich.

Durch die Zen-Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung. Die Schweigezeit ermöglicht Ihnen, noch mehr Distanz vom Alltag zu finden. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.

Kurs-Inhalte:

Kurzreferat, Zen-Meditation (Sitzen), Schweigezeiten, Wandern und Radfahren, Austausch und Gelegenheit für Einzelgespräche, ein Ausflug (ans Meer)

Programm:

Sonntag: Anreise
Montag: Einkauf und kleine Radtour
Dienstag: Radtour
Mittwoch: Wandern
Donnerstag: Ausflug (ans Meer)
Freitag: Radtour oder Wandern
Samstag: Rückreise

Veranstalter: Männerbüro in Feldkirch/At