



„Leben in der Achtsamkeit“

Zen-Tag mit
Impuls, Meditation (Schreiten und Sitzen), Atem und Energie-Übung,
Klang-Meditation

Samstag, 18. September 2010 von 09.00 h bis 17:00 h

Kosten: CHF 90.-

Mittagessen: Einfach Ayurveda Mittagessen

Ziel:

Entspannt Körper und Geist, beruhigt das Zentralnervensystem,
mindert Stress, stärkt mentale Kraft und Selbstwertgefühl, unterstützt
das Immunsystem, vermindert Angst, lindert Depression, fördert die
Intuition, schenkt Orientierung, eröffnet einen Weg zur Spiritualität.

Bei .zen
Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg

Leitung:
Patrick R. Afchain

Anmeldung:
info@zen.li oder + 41 81 740 60 06