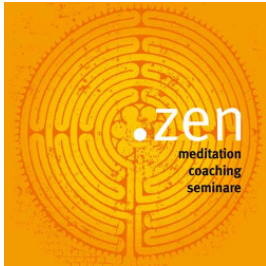


„Jeder Mensch ist einzigartig und hat gute Gründe für sein Verhalten“



Information und Anmeldung:

Patrick R. Afchain

Dipl. Sozialpädagoge HFS

Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10

CH-9470 Werdenberg

Tel. + 41 81 740 60 06

Mobil + 41 79 333 28 61

Email. Info@zen.li

Web: www.zen.li



Aus praktischen Gründen bitten wir Sie, sich spätestens 1 Woche vor Kursbeginn anzumelden. Die Anmeldung wird bestätigt.

Änderungen vorbehalten

Leitung

Patrick R. Afchain

Dipl. Sozialpädagoge HFS

Zen-Lehrer / Coach

Änderungen bleiben vorbehalten.



**.zen in Werdenberg/CH
Angebot 2010**

**Kraft für den Alltag schöpfen für alle
Zen-Meditation und Psychosomatik**

Jeweils Montag von 14:30 bis 17:30 h
und

Jeweils Montag von 19:00 bis 22:00 h

Kraft für den Alltag schöpfen für alle

Zen-Meditation und Psychosomatik mit Zen-Meditation, Atem- und Energie-Arbeit und Entspannungs-Klang-Meditation

Das Ziel dieses Meditationskurses ist es, den Alltag und das Leben zu verarbeiten und zu integrieren, um zu Ruhe und damit auch zu Kraft zu kommen.

Mit sanften Übungen tauchen Sie in die Achtsamkeit des Zen ein. Ihre Wurzeln werden wachsen, ihr Rückgrat wird Sie besser stützen. Ihre Antennen werden sich öffnen und Ihre Intuition wird gestärkt.

In einer Zeit des Aufbruchs finden Sie durch die Meditation zu einem neuen Bewusstsein und Sie können mit neuen Situationen und Umständen besser umgehen.

Die Meditation von .zen verbindet die Schweigemeditation, die Körper- und Atemübung sowie die Achtsamkeit des Zens mit der Liebe, der Freiheit und der Lebendigkeit aus der Christlichen Spiritualität.

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

Kurs-Inhalte

Kurzreferat, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin hin), Vital Training, Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation, Austausch.

Während dieser Meditationseinheiten üben Sie die Zen-Meditation, um Kraft zu schöpfen. Durch die Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Mit Vital-Training werden sie lebhaft und munter. Mit Energie-, und Klangarbeit finden Sie Entspannung und mehr Ruhe Das Schweigen ermöglicht Ihnen, Distanz zum Alltag und zu sich selbst zu finden.

Zielgruppe

Diese Seminar-Reihe richtet sich an Männer und Frauen, die im Alltag, persönlich/privat oder beruflich, sehr gefordert sind und neue Wege suchen, um das Leben zu bewältigen.

Ihr Gewinn

- Sie schaffen Klarheit und Ordnung in ihrem Leben
- Zugang finden zu psychosomatischen Symptomen
- 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

Frühlingskurs

12., 19., 26. April; 3., 10., 17., 24., 31. Mai; 7., 14., 21. Juni 2010

Montag 19:00 - 22:00 Uhr

Kosten: CHF 550.- für alle elf Einheiten

Sommerkurs

30. August, 6., 13., 20. September 2010
jeweils am Montag von 14:30 h bis 17:30 h
und

Montag 19:00 - 22:00 Uhr

Kosten: CHF 200.- für alle vier Einheiten

Herbstkurs

18., 25. Oktober, 1., 8., 15., 22., 29. Nov., 6., 13. Dez 2010
jeweils am Montag von 14:30 h bis 17:30 h
Und

Montag 19:00 - 22:00 Uhr

Kosten: CHF 450.- für alle neun Einheiten

Leitung, Information und Anmeldung:

Patrick R. Afchain

Dipl. Sozialpädagoge FH

Zen-Lehrer/Coach

Die Übung der Meditation schafft Klarheit, Ordnung und lässt von neuem sehr viel Kraft fließen.

Sofern es Platz hat ist der Einstieg jederzeit möglich

Mehr Informationen unter www.zen.li

Einmal schnuppern ist kostenlos.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.