



## Gut für sich sorgen

### Zen-Meditation – Energie-Übung – Klangmeditation

Diese Meditationseinheiten richten sich an alle Menschen, die auf eine sanft Weise den Weg zu mehr Kraft und Leben angehen wollen.

Während dieser Abende 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 Energie-, und Klangarbeit finden Sie Entspannung und mehr Ruhe. Das Schweigen ermöglicht Ihnen, Distanz zum Alltag und zu sich selbst zu finden.

**Kurs-Inhalte:** Kurze Impulse, Sitzen (Zazen) – Schreiten (Kin hin) - Sitzen, Energie-Übungen, Klangmeditation, Austausch

#### 1. Semester:

13. Januar, 10. Februar, 10. März, 21. April, 05. Mai, 09. Juni 2010

Preis: Semester: CHF 300.- für alle sechs Abende

jeweils Mittwoch 19 00 h – 22 00 h in Werdenberg

#### 2. Semester:

15. September, 13. Oktober, 10. November, 15. Dezember 2010

Preis: Semester: CHF 200.- für alle vier Abende

jeweils Mittwoch 19 00 h – 22 00 h in Werdenberg

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt

Änderungen vorbehalten

Ein Mal Schnuppern ist kostenlos

#### Leitung

Patrick R. Afchain

Dipl. Sozialpädagogin HFS

Zen-Lehrer / Coach

**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