



## Auszeit

### **Wochenende Meditationsseminare mit durchgehen Schweigen Mit Zen-Meditation, Atem-, Klang- und Energiearbeit**

**Freitag. 03. (18:00) bis Sonntag 05. (16:00) Februar 2012**

In Notre-Dame de la Route in CH 1752 Villars-sur-Glâne

**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. Durch die Meditation schaffen Sie Klarheit und Ordnung, innere Blockaden und Verstrickungen lösen sich, was Frieden und Ausgeglichenheit schenkt. Mit Leib-, Energie-, und Klangarbeit finden Sie Entspannung und mehr Ruhe. Mit Vital-Training werden sie lebhaft und munter. Das Schweigen ermöglicht Ihnen, Distanz von Alltag und Beruf zu bekommen und zu sich selbst zu finden.

#### **Kurs-Inhalte:**

Kurzreferat, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin hin), Leibarbeit, Atem-, Klang- und Energiearbeit, Schweigezeiten, Vital Training, Austausch.

#### **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, eröffnet einen Weg zur Spiritualität.

#### **Leitung**

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

**Kurskosten:** CHF 180.-

Übernachtung und Verpflegung CHF 188.-

#### **Infos und Anmeldung bis am 31. Januar 2012 unter Notre-Dame de la Route**

Chemin des Eaux - Vives 17  
CH-1752 Villars - sur – Glâne  
+ 41 (0)26 409 75 00  
secretariat@ndroute.ch www.ndroute.ch

**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