



Von Stress zur Kraft
Zen-Meditation am Montag-Nachmittag
mit Zen-Meditation, Atem- und Energie-Arbeit
und Entspannungs-Klang-Meditation
10., 17., 31. Mai und 7., 14., 21. Juni
jeweils am Montag von 14.30 h bis 17.30 h

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.

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

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

Kosten

Für alle 6 Einheiten: CHF 300.-

Leitung, Information und Anmeldung:

Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagogin FH
Zen-Lehrer/Coach