



# Im Augenblick Leben

.zen  
meditation  
coaching  
seminare

22.08.2026 - 29.08.2026 | Zen Seminar in der Provence

Für Menschen, die sich nach innerer Stille sehnen. Stille im Kopf bringt Klarheit im Herzen.



Haus Berdine in Le Broc , Frankreich

In dieser Seminarwoche konzentrieren wir uns auf das Streben nach Gelassenheit, um Klarheit zu erlangen. Unser Programm umfasst Meditationsphasen, um die innere Stille zu kultivieren, sowie Zeiten in der Natur, um die äussere Ruhe zu geniessen. Wir werden Erholungspausen für wichtige Gespräche einlegen und Zen-Gespräche in der Gruppe führen, um unsere Fragen zu vertiefen und unsere innere Stärke zu erkennen.

Wir werden jeden Moment voll und ganz leben, indem wir Achtsamkeit praktizieren und einen langsameren, bedächtigeren Ansatz wählen. So wie uns die Meditation hilft, uns zu zentrieren, ist unser Ziel in dieser Woche, unseren Alltag in eine meditative Erfahrung zu verwandeln. Wir werden das Konzept von "Wu Wei" erforschen, das weise und absichtslose Handeln in Harmonie mit dem Universum, um einen neuen universellen Fluss zu erfahren und zu verinnerlichen, der mit den natürlichen Rhythmen des Lebens in Einklang steht.

## Wochenablauf

Samstag: Ankommen ab 18 h

Sonntagvormittag: Ausschlafen und Logistik

Sonntagnachmittag: Kursbeginn

Donnerstag: Ausflug (ans Meer)

Freitagvormittag: Bilanz

Freitagnachmittag: Kursabschluss

Samstagmorgen: Abfahrt um 08 h

## **Tagesablauf** (mit teilweiseem Schweigen)

07 30 h Wecken

08 00 h Meditation / Besinnung

09 00 h Frühstück

10 00 h Zen Gespräch (Mondo)

12 00 h Meditation / Besinnung

13 30 h Mittagessen

16 00 h Zen Gespräch (Mondo)

18 30 h Abendessen

20 00 h Meditation / Besinnung

Dieser Plan dient zur Orientierung und ändert sich mit den Bedürfnissen des Prozesses.

**Ort:** Haus Berdine, chemin de Berdine  
F-06610 Le Broc (40 km Nordwest von Nizza).

Das Haus Berdine, mitten in der Natur der Provence, ist einfach eingerichtet, ohne Strom und mit einem Holzofen im Aufenthaltsraum.

Wir kochen auf dem Holzherd draussen, je nach Witterung auch drinnen im Haus. Die Mahlzeiten bereiten wir gemeinsam zu mit frischen Produkten und Kräutern aus der Provence.



Der Ort bietet Freiheit und Kreativität. Sonnenenergie und Permakultur\* sind Themen, die uns hier beschäftigen.

\***Permakultur** bedeutet Paradies

## **Leitung und Informationen:**

**Patrick R. Afchain,**

Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer / Coach / Schmerz- und Traumatherapeut

info@zen.li, + 41 79 333 28 61

## **Kosten:**

Seminar €/CHF ab 400.-

Pensionskosten: €/CHF 210.-

Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld, Fahrt nach Le Broc

Mitfahrgelegenheit: €/CHF 100.-

Toleranz, Respekt und Achtsamkeit Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerInnen

**Anmeldung:**

Verbindliche Anmeldung bis spätestens Sonntag, den 16. August 2026 per E-Mail mit dem Stichwort

« Augenblick 08 26 » unter: [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder über unsere Webseite: [www.zen.li](http://www.zen.li).

Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.

Du erhältst eine Rechnung über die Seminarkosten, die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.



**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagoge HFS  
Dipl. Zen-Lehrer / Coach /  
Schmerz- &  
Traumatherapeut

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
[info@zen.li](mailto:info@zen.li)  
[www.zen.li](http://www.zen.li)