



## Palmwochenende Meditation bei .ZEN in Werdenberg Zen-Sesshin – Den Weg bereiten

.zen  
meditation  
coaching  
seminare

Samstag, 23. März und Sonntag, 24. März 2024  
Von 09:30 h bis 12:30 h und 14:00 h bis 17:00 h

und Samstag, 23. März von 18:00 h bis 19:00 h Klangrezital  
(kann individuell gebucht werden).

**\*\*Vital Training, Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation: Ein Austausch, der inspiriert.\*\***

**\*\*Zielgruppe:\*\***

Diese inspirierende Seminar-Reihe ist ideal für Männer und Frauen, die im täglichen Leben – sei es im persönlichen, privaten oder beruflichen Bereich – nach neuen Strategien suchen, um Herausforderungen mit Bravour zu meistern.

**\*\*Zen-Meditation: Ein Pfad zu innerer Stärke und Harmonie.\*\***

Durch die Praxis der Zen-Meditation bieten wir Ihnen einen Raum, in dem Sie:

- Klarheit und Struktur in Ihrem Leben schaffen können.
- Kraft und innere Ruhe finden, um einen harmonischen Ausgleich zu erreichen.
- Eine tiefere Verbindung zu sich selbst entwickeln, was wiederum das Immunsystem stärkt.
- Ihren Weg zur persönlichen Intuition und Spiritualität entdecken.
- Lernen, die Synchronizität des Lebens zu nutzen, um im 'Flow' zu sein und das Leben voll auszuschöpfen.

Leitung: Patrick R. Afchain

Kosten: CHF 120.- für beide Tage

Klangrecital am Samstagabend: CHF 30.-

\* Damit wir in der Mittagspause etwas zur Stärkung haben, bitten wir euch, etwas mitzubringen; Salat, Käse, Dessert, usw. was wir dann teilen werden. Getränke sind vorhanden.

**Verbindliche Anmeldung** bis Montag, den 18. März 2024 per E-Mail mit dem Stichwort « Sesshin » 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.

Nach der Anmeldung erhältst du eine Rechnung, die unmittelbar zu begleichen ist. Die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung

Es ist ein Seminar mit Akzeptanz, Toleranz, Respekt & Achtsamkeit.

*«Wir brauchen dieses Gruppenseminar, um gemeinsam zu erreichen, was wir oft allein nicht schaffen.»*



**Patrick R. Afchain**  
**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)