

# Auszeit mit Zen-Meditation Für Männer

## „Durchatmen und Durchhalten“

Sonntag, 10. Februar (18:00 h)  
bis Samstag, 16. Februar 2019 (09:00 h)



### « Durchatmen und Durchhalten »

Der Umgang mit Grenzen und Störungen ist massgebend um die eigene Freiheit zu bewahren. An diesem Ort der Einfachheit, mitten in der Natur, begegnen wir uns selber und den anderen in einem geschützten Raum. Ein idealer Platz um innere und äussere Grenzen zu entdecken und mit Liebe zu würdigen und zu erweitern. Das Seminar bietet die Möglichkeit auf materieller, menschlicher und spiritueller Ebene neues zu entdecken, zu erfahren, zu verarbeiten und für den Transfer in den Alltag zu integrieren.

Die Übung der Zen-Meditation mit Durchatmen und Durchhalten wird uns in unserer männlichen Kraft durch diese Woche begleiten und unsere innere Freiheit stärken.

### Haus Berdine in Le Broc

Das Haus liegt in idyllischer Lage auf einem Hügel in der wunderschönen Provence

Es gibt dort für die Übernachtungen im Haus 10 Betten.

Wir haben eine sehr schöne Kapelle und einen Seminarraum für Workshops. Und natürlich ein weitläufiges Terrain in Alleinlage so dass wir auch vieles draussen machen können.

### Übung der Achtsamkeit, Zen-Philosophie und Zen-Gespräch, Leben in einer Gruppe.

Sie schaffen Klarheit und Ordnung und tanken Kraft auf. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen und bietet Frauen und Männern einen Zugang zur Zen-Meditation und Zen-Philosophie.

Das Thema „Slow Leben“ wird durch Impulsen unterstützt und live geübt.

### Inhalte:

Kurzreferat über Zen-Meditation und Zen-Philosophie,  
Zen-Meditation am Morgen, Mittag und Abend, Schweigezeiten, Austausch und Gelegenheit für Einzelgespräche, Zeit um Diverse kreativ Werk- und Gartenarbeiten, je nach Lust und Fähigkeiten, Zeit zu sein, Zeit für sich allein, Sport wie Jogging, Zeit um ein eigene Kurz Workshop, nach Absprach mit der Leiter, anzubieten. Zusammenleben in einer Gruppe.  
Ein Ausflug (am Meer).

### Zielgruppe:

Für Männer, Interessierte, Neugierige

### Organisation:

Die Mahlzeiten kochen wir zusammen und wir essen was wir gern haben. Wir helfen beim Tischdecken und Abwaschen.

### Fahrt:

Anreise in Fahrgemeinschaft (auf Anfrage, Unkosten Beitrag) oder individuell

### Leitung:

Patrick R. Afchain

**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. Es bietet Freiheit und Kreativität. Sonnenenergie und Permakultur\* sind Themen die uns hier beschäftigen.

\***Permakultur** bedeutet Paradiese schaffen



**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagogoge HFS  
Zen-Lehrer / Coach  
Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li

# Auszeit mit Zen-Meditation Für Männer „Durchatmen und Durchhalten“

Sonntag, 10. Februar (18:00 h)  
bis Samstag, 16. Februar 2019 (09:00 h)



Zen-Lehrer / Coach

**Kosten:** ab € 111.- nach eigenen Ermessen, inkl. Pensionskosten (Normale Preis CHF 1'025.-)  
\*Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Fahrt nach Le Broc.  
Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerIn

**Mitzubringen:** Meditationsschemel oder Kissen (wenn vorhanden), Bettzeug oder Schlafsack, Handtücher, Stirnlampe, feste Schuhe und was Ihr sonst noch zu Eurem Wohlbefinden braucht. Eine Materialliste wird nach der Anmeldung gesendet.

**Kleidung:** Jeder so, wie er mag und sich darin wohlfühlt. Hier hast du endlich mal die Möglichkeit aussergewöhnliche Kleidung anzuziehen, ohne dass du damit neg. auffällst.

### Infos:

Patrick R. Afchain, info@zen.li, + 41 81 740 60 06

### Anmeldung:

Anmeldung bis Sonntag, 03. Februar 2019 verbindlich per Email mit dem Stichwort „Durchatmen und Durchhalten 19“ an: info@zen.li

Die Anmeldung per Email ist immer verbindlich und rechtskräftig.

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung, die Sie unmittelbar begleichen. Ihre Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18 h und geht bis zum Samstag um 09 h.  
Anreise in eigene Regie. Eine Mitfahrdatei wird vom Patrick erstellt.

Das Seminar ist wie ganz bewusst Rauch-, Drogen- und Alkoholfrei.

Es ist selbstverständlich, dass alle TeilnehmerInnen sich verpflichten am Anfang, während und am Ende des Seminars aufzuräumen.

Dieses Seminar ist weitaus mehr als nur ein Urlaub, es ist auch eine grosse Selbsterfahrung, dass man durch Einzel- und Gruppengespräch reflektieren kann.

Ein Seminar mit Akzeptanz, Toleranz, Respekt & Achtsamkeit.

« Es ist Anspruchsvoll, weniger zu tun um mehr zu erreichen. »  
Koan von Patrick R. Afchain



Die Kapelle



**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagogin HFS  
Zen-Lehrer / Coach  
Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li