



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



Im Augenblick Leben

10.08.2024 - 17.08.2024 | Zen Seminar in der Provence

.zen
meditation
coaching
seminare

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.

+++

«Jeder Mensch ist einzigartig und
hat gute Gründe für sein Verhalten.»

Leitung und Informationen:

Patrick R. Afchain,

Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer / Coach / Traumatherapeut
info@zen.li, + 41 79 333 28 61

Kosten:

Seminar €/CHF 400.-

Pensionskosten: €/CHF 210.-

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

Mitfahrgelegenheit: €/CHF 100.-

Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerInnen

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis spätestens Sonntag, den 04. August 2024 per E-Mail mit dem Stichwort

«Augenblick 08 24» unter: info@zen.li oder über unsere Webseite: 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.

Das Seminar ist ganz bewusst drogen- und alkoholfrei.

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

Dieses Seminar ist weitaus mehr als ein Urlaub, es ist vielmehr eine intensive Selbsterfahrung, die man durch Einzel- und Gruppengespräche sehr bewusst reflektieren kann.

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