

# Karfreitag Meditation bei .ZEN in Werdenberg

## Zen-Sesshin - Kraft für den Alltag schöpfen



Freitag 07. April 2023  
Von 09:30 h bis 12:30 h und 14:00 h bis 17:00 h

von 18:00 h bis 19:00 h Klangrezital (kann individuell gebucht werden)

**Kurs-Inhalte:** Kurzreferat, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin-hin), Vital Training, Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation, Austausch.

### Zielgruppe

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

### Die Zen-Meditation ermöglicht in sich hinein und in die eigene Seele zu schauen um

- Klarheit und Ordnung im Leben zu schaffen
- Kraft und Ruhe zu finden und Ausgleich zu schöpfen
- zu sich selbst zu finden
- um damit der Immunsystem zu stärken
- einen Zugang zu eigener Intuition und Spiritualität zu finden
- um die Synchronizität zu stärken um im Flow zu leben

**Leitung:** Patrick R. Afchain

**Kosten:** Sesshin: CHF/€ 60.-  
Klangmeditation am Abend: CHF/€ 20.-

**Zahlbar:** Bar vor Ort

\* 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, 03. April 2023 per E-Mail mit dem Stichwort « Karfreitag 04 23 » 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.

Das Seminar ist ganz bewusst rauch-, 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.

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



**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)