« im Augenblick leben »

Zen-Seminar in der Provence
Für Männer und Frauen
Samstag, 03. Oktober (18:00 h)
bis Samstag. 10. Oktober 2020 (09:00 h)

.zen
meditation
coaching
seminare

Geh an deine Grenzen und akzeptiere sie.
Versuche nicht perfekt zu sein, sondern dein Leben zu leben und etwas daraus zu lernen um deine Lebensqualität zu optimieren.
In dieser Woche wollen wir von Augenblick zu Augenblick leben. Die Achtsamkeit und die Langsamkeit üben. So wie in der Meditation, so wollen wir den Alltag dieser Woche gestalten: In der Synchronizität des Lebens das „wu wei" erlernen, das weise Nichthandeln im Sinne der Schöpfung, und zugleich einen neuen, universalen Flow erfahren und verinnerlichen.

Haus Berdine in Le Broc
Das Haus liegt in idyllischer Lage auf einem Hügel in der wunderschönen Provence.
Für Übernachtungen stehen im Haus 9 Betten zur Verfügung, weitere Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im hauseigenen kleinen Campingbus oder im Zelt.

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

Übung der Achtsamkeit, Zen-Philosophie und Zen-Gespräch, Leben in einer Gruppe.
Du bringst Klarheit und Ordnung in dein Leben und Fühlen und tankst Kraft auf. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, fällt es dir leicht, zu dir selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selbst so zu erleben, wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen. Es bietet Frauen und Männern gleichermassen einen Zugang zur Zen-Meditation und Zen-Philosophie.
Das Thema « im Augenblick leben » wird durch vielfältige Impulse unterstützt und live geübt.

Inhalte: Kurzreferate über Zen-Meditation und Zen-Philosophie, Zen-Meditation am Morgen, Mittag und Abend, Schweigezeiten, Zen-Gespräch in der Gruppe (Mondo) und Möglichkeiten für Einzelgespräche. Zeit zu sein und Zeit für sich allein. Ein Ausflug (ans Meer).

Zielgruppe:
Für Männer und Frauen, Interessierte, Neugierige

Organisation:
Die Mahlzeiten kochen wir zusammen und wir essen, was wir gerne haben. Wir helfen beim Tischdecken und Abwasch.

Anfahrt:
Anreise in Fahrgemeinschaft (auf Anfrage gegen Kostenbeitrag) oder individuell.

Leitung:
Patrick R. Afchain
Zen-Lehrer / Coach

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
Sozialpädagoge HFS
Dipl. Zen-Lehrer / Coach / Traumatherapeut

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Mobil + 41 79 333 28 61
info@zen.li
www.zen.li

« im Augenblick leben »

Zen-Seminar in der Provence
Für Frauen und Männer
Samstag, 03. Oktober (18:00 h)
bis Samstag. 10. Oktober 2020 (09:00 h)

.zen
meditation
coaching
seminare

Kosten: ab CHF 111.- nach eigenen Ermessen, inkl. Pensionskosten.
Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld und die Fahrt nach Le Broc.
Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerInnen

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

Kleidung: Jede/r so, wie er/sie mag und sich darin wohlfühlt. Hier hast Du endlich mal die Möglichkeit, aussergewöhnliche Kleidung anzuziehen, alles ist willkommen.

Infos:
Patrick R. Afchain, info@zen.li, + 41 79 333 28 61

Anmeldung:
Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, den 27. September 2020 per E-Mail mit dem Stichwort « im Augenblick leben 20» unter: info@zen.li oder über unsere Webseite: www.zen.li.
Die Anmeldung per E-Mail ist immer verbindlich und rechtskräftig.
Nach der Anmeldung erhältst du eine Rechnung über den minimalen Betrag, die unmittelbar zu begleichen ist. Die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

Das Seminar beginnt am Samstag um 18 h und geht bis zum Samstag um 09 h.
Anreise in Eigenregie oder mit Patrick ab Werdenberg. Eine Mitfahrdatei wird von Patrick erstellt.

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.

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 & Achtsamkeit.

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

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

Mädliweg 10
CH-9470 Werdenberg
Mobil + 41 79 333 28 61
info@zen.li
www.zen.li