

Auszeit mit Zen-Meditation

Meditationstag mit durchgehendem Schweigen

Samstag, 26. Januar 2019, 09 00 h bis 17 00 h

Durchatmen



Achtsamkeit: Ich beobachte nüchtern was in mir und ausserhalb von mir geschieht.
nüchtern: ohne subjektive Interpretation, ohne Verurteilung, ohne Projektionen

Eines Tages kamen Menschen zu einem einsamen Mönch. Sie fragten ihn: "Welchen Sinn hat dein Leben in der Stille?" Der Mönch war eben dabei, Wasser aus einem Brunnen zu schöpfen. Er sagte: "Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?" Sie blickten in den tiefen Brunnen: "Wir sehen nichts." Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch seine Besucher wieder auf: "Schaut in den Brunnen! Was seht ihr?" Die Menschen blickten wieder hinunter. "Jetzt sehen wir uns selber!" Der Mönch sprach: "Zuerst war das Wasser unruhig, jetzt ist es ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selbst!"

Wann

Samstag, 26. januar 2019, 09 00 h bis 17 00 h

Kurs-Inhalte

Kurzreferat, Einführung, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin hin), Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation, mit durchgehendem Schweigen, Pause mit Zwischenverpflegung

Mittagessen:

Damit wir in der Mittagspause etwas zur Stärkung haben, bitten wir euch, etwas mit zu bringen; Salat, Käse, Dessert, usw.; die wir dann teilen werden. Getränke sind vorhanden.

Ihr Gewinn

- Sie begehen einen Weg der Heilung für Körper, Geist und Seele
- Sie schaffen Klarheit und Ordnung
- Sie schöpfen Kraft und finden Ruhe und Ausgleich
- Sie finden zu sich selbst
- Sie stärken Ihr Immunsystem
- Sie finden einen Zugang zu Ihrer Intuition und zu Ihrer Spiritualität

Leitung

Patrick R. Afchain
Dipl. Sozialpädagogin FH
Zen-Lehrer / Coach

Kurskosten: ab CHF 22.- (Normale Preis CHF 110.-)

nach eigenem Ermessen und Möglichkeiten (Siehe Text: „Eine Welt ohne Geld“)

Der Betrag wird anonym in einen Korb geworfen.

Oder auf unser Bankkonto überwiesen: IBAN: CH81 0078 1131 0345 2910 5

auch für diejenigen, die eine Quittung brauchen (bitte vormerken)

oder für offizielle Sponsoren dieses Angebotes.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Mitnehmen:

Bequeme Kleider, etwas zum Essen (siehe Oben)

Wo

. Zen - Mädliweg 10, CH-9470 Werdenberg

Information unter:

per Email: info@zen.li oder per Telefon: 00 41 81 740 60 06

Anmeldung bis Donnerstag, 25. Oktober 2018

Wir freuen uns auf dich!

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