



Das Wagnis der Stille

**Meditationstage für Männer mit durchgehendem Schweigen
Zen-Meditation, Klang-Meditation, Leibarbeit**

Freitag, 14. Dezember 2018, 19.30 Uhr bis
Sonntag 16. Dezember 2018, 13.30 Uhr

Eines Tages kamen Männer 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 Männer 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!“

Die Meditationstage sind ein Angebot für Männer, die auf sanfte Weise mehr Kraft, Klarheit und Lebendigkeit erreichen wollen. Das Schweigen schafft Distanz zum Alltag und zu sich selbst, die meditativen Übungen lösen Verspannungen, schaffen Ruhe und setzen Energien frei.

Leitung: Patrick R. Afchain, Jg. 1956, ist Zen-Lehrer und Coach und lebt in Werdenberg in der Schweiz.

Bildungshaus St. Arbogast

Anmeldung: Tel. 05523/62501-28

online: www.arbogast.at

Kurskosten: € 90.-

Verpflegung: Nächtigung im EZ mit VP € 105,30

max. 20 Teilnehmer

Veranstalter:

Männerbüro und Bildungshaus St. Arbogast

Patrick R. Afchain
Sozialpädagoge HFS
Zen-Lehrer / Coach

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