

# Psycho-Soziales Zen-Training - MODUL IV

## Meine Ressourcen. Meine Kraft

Freitag, 20. bis Sonntag, 22. Sept. 2019

**.zen**  
meditation  
coaching  
seminare

### **Meine Ressourcen, meine Kraft - Modul IV**

Jeder von uns hat bestimmte Ressourcen, die ihn ein Leben lang begleiten, andere Ressourcen wiederum sind abhängig von Alter. Ohne ausreichende Ressourcen können wir unseren Aufgaben nicht so nachgehen, wie es der grossen Gabe des Lebens angemessen wäre; es braucht vielmehr Ressourcen auf körperlicher, geistiger und spiritueller Ebene, auf menschlicher, aber auch auf wirtschaftlicher Ebene. Diese Ressourcen sind meistens schon da; es geht also in erster Linie darum, sie neu zu entdecken, gemäss dem Koan: «Behalte jeden Tag ein wenig Kraft und Zeit für das, was dir gut tut und Freude bereitet.» Denn wer gut für sich sorgt, lebt länger gesund und glücklich, abseits von rein materiellen und allzu menschlichen Wünschen.

Diese Trainingseinheit zeigt uns, wo unsere Ressourcen liegen und offenbart uns einen Plan, das Leben jeden Tag entsprechend unserer Ressourcen einzurichten.

**Das Leben ist nicht ein Model.** Es muss individuell gelernt, geübt und reflektiert werden.

Dieses Training bietet eine neue entwickelte Form der \*Sozial- und Kommunikationskompetenz sowie einen Heilungsprozess.

Durch Theorie wird neues gelernt, durch Übungen wird experimentiert und reflektiert.

*\*Koan: "Soziale Kompetenz heisst, sich mit wenig Aufwand beliebt machen."*

Dieses Psycho-Soziale Zen-Training bietet einen freien Raum für Selbsterfahrung und Entwicklung mit Transfer in den Alltag. Mit Zen-Meditation und Philosophie, mit Systemaufstellung und Klang- und Energie-Arbeit wird das Leben geordnet, was Erfolg und Glück schenkt.

### **Damit Erde und Himmel sich verbinden.**

*Koan: « Im Paradies kann man tun was man will, weil man in der Liebe ist. »*

Wir schaffen einen paradiesischen Zustand auf der Erde. Das heisst wir lernen besser mit uns selber und mit anderen umzugehen. Durch viele praktische Übungen, wird jeder sich selber und den anderen näherkommen.

Der Umgang miteinander wird leichter. Liebe, Achtsamkeit und Respekt wird uns begleiten. Wir begegnen uns von Herzen zu Herzen, das schafft Wandlung.

Dieses Training befreit, heilt und schenkt Kraft und Ruhe sowie Hoffnung, Willen und Kreativität. Es ist ganzheitlich auf körperliche, geistige und seelische Prozess orientiert.

### **Themen**

- Kraft und Ruhe durch Meditation
- Werte System durch die Zen-Philosophie
- Ordnung und Beziehung durch Aufstellungsarbeit
- Heilung und Wohlbefinden durch Energie-Arbeit

**Patrick R. Afchain**  
**Zen-Lehrer / Coach**

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Tel. + 41 81 740 60 06  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li

# Psycho-Soziales Zen-Training - MODUL IV

## Meine Ressourcen. Meine Kraft

Freitag, 20. bis Sonntag, 22. Sept. 2019

**.zen**  
meditation  
coaching  
seminare

Jeder Teilnehmer kann 3 Themen bewusst für das Jahrestaining auswählen

### Methoden

- Passiv Meditation durch Zen-Meditation schenkt Ruhe, Kraft und Hoffnung und stärkt den Willen
- Aktive Meditation durch Vital-Training, Bewegung, Tanz schafft Lebendigkeit
- Zen-Gespräch, Mondo und Zen-Philosophie bringt auf den Punkt und klärt das eigene System
- System-, Familien- und Organisationsaufstellung schafft Ordnung und Klarheit, heilt
- Klang- und Energie-Arbeit schenkt Entspannung und heilt
- Teilweises Schweigen bringt Ruhe und Klarheit
- Vegetarische Ernährung, Alkohol- und Drogenfrei während den Einheiten, Wochenende und Woche schenkt Nüchternheit und hohes Bewusstsein
- Arbeitseinheit im Plenum, sowie in kleinen Gruppen

### Ihr Gewinn

- Bringt sehr viel Erkenntnisse über sich selbst
- Löst Blockaden und heilt
- Schafft eine Brücke zum Leben
- Schenkt Kraft für den Alltag und für besondere Aufgaben
- Vermittelt Wissen über Zen-Meditation, Zen-Philosophie, Systemaufstellung, Psychosomatik und Energie-Arbeit
- Schenkt spirituelle Erfahrungen
- Eine Spielwiese mit Transfer in den Alltag

### Teilnehmer

Frauen und Männer auf der Suche nach Sozial- und Kommunikationskompetenz, Transformation und Verwandlung, die glücklich und erfolgreich werden wollen. Training mit maximal 12 Personen

### Weitere Termine in Werdenberg

Freitag, 22. bis Sonntag, 24. Nov. 2019 : Meine Lebensaufgabe, Wu Wie im Flow

Freitag, 19. bis Sonntag 21. Januar 2020 : Wer bin ich – meine Einzigartigkeit entdecken und stärken

Freitag, 16. bis Sonntag 18. März 2020 : Meinen Bezugsrahmen, meine Grenzen erweitern

**Termin in Le Broc/Provence:** die Grüne Woche, alles im grünen Bereich

Samstag, 06. um 18 h bis Sonntag, 14. Juli um 09 h, 2019 – Durchsichtig und heil werden

### Abläufe des Wochenendes (Änderungen vorbehalten)

#### Freitag

17.00 h – 21.00 h Meditation und Austausch, Zen-Gespräch, inkl. Pause mit Getränken und Snack

#### Samstag

07.00 h Meditation

08.00 h Frühstück\*

09.00 h Reinigung durch Aufstellungsarbeit

13.00 h Mittagessen\*.

14.00 h Mittagschlaf und frische Luft

**Patrick R. Afchain**  
Zen-Lehrer / Coach

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Tel. + 41 81 740 60 06  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li

# Psycho-Soziales Zen-Training - MODUL IV

## Meine Ressourcen. Meine Kraft

Freitag, 20. bis Sonntag, 22. Sept. 2019

**.zen**  
meditation  
coaching  
seminare

15 .00 h Befreiung und Ausgleich mit Energie-Arbeit

19.00 h Pause mit Snack

20.00 h Meditation und Gruppen Arbeit

21.30 h Ende

### **Sonntag**

07.00 h Meditation

08.00 h Frühstück

09.00 h Austausch, zen Abschlussgespräch und Transfer im Alltag

13.00 h Ende

\*Wir bitten euch, etwas mit zu bringen; Salat, Suppe, Käse, Dessert, usw.; die wir dann teilen werden. Getränke sind vorhanden

### **Leitung**

Patrick R. Afchain

Sozialpädagoge HFS

Zen-Lehrer / Coach

### **Kosten**

**Wochenende:** CHF 390.- inkl. Getränke und Snack

Gesamt Gebühr bei einmaliger Einzahlung: für 5 Wochenenden und eine Woche: CHF 2'900.-

### **Informationen und Anmeldung**

Patrick R. Afchain: [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder +41 79 333 28 61

Nach deiner Anmeldung erhältst du eine Rechnung, die du unmittelbar begleichst. Diese Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

Das Training ist ganz bewusst Rauch-, Drogen- und Alkoholfrei.

Es ist selbstverständlich, dass alle TeilnehmerInnen sich verpflichten am Anfang, während und am Ende des Seminars ein- und aufzuräumen.

Ein Training um Akzeptanz, Toleranz, Respekt, Achtsamkeit und Liebe zu üben.

Das Training bringt sehr viel Erkenntnisse über sich selbst, über das Leben

Löst Blockaden und heilt

Schafft eine Brücke zum Leben

Schenkt Kraft für den Alltag und für besondere Aufgaben

Vermittelt Wissen über Zen-Meditation und Philosophie, über Systemische Arbeit, Psychosomatik und Energie-Arbeit.

Schenkt spirituelle Erfahrungen

### **Zen-Training: «Eine Spielwiese mit Transfer in den Alltag»**

April 2019, Patrick R. Afchain

**Patrick R. Afchain**  
**Zen-Lehrer / Coach**

Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Tel. + 41 81 740 60 06  
Mobil + 41 79 333 28 61  
[info@zen.li](mailto:info@zen.li)  
[www.zen.li](http://www.zen.li)