



« Die innere Freiheit »

Seminar in der Provence Für Männer und Frauen

Samstag, 07. Oktober (18:00 h)
bis Samstag, 14. Oktober 2023 (09:00 h)



Die innere Freiheit als Weg zum Glück

Es gibt verschiedene Glückshormone, wie Oxytocin, Serotonin, Dopamin, die wir mehr oder weniger bewusst auslösen und die uns ein gutes Gefühl schenken, sogenannte Glücksmomente. Eine wichtige Voraussetzung für das Glück ist die Freiheit im Geist.

Alle Menschen produzieren auf ihre Weise Glückshormone.

Durch Impuls und Übung versuchen wir miteinander die Glückshormone auszulösen und damit das Glück im Augenblick zu leben.

Mit Meditation, Aufstellung und EMDR werden wir die Blockaden lösen, um die innere Freiheit zu erobern, die uns ermöglicht, unseren Bezugsrahmen zu erweitern und glücklich zu werden.

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.

An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, fällt es dir leicht, zu dir selbst zu finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selbst so zu erleben, wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.

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, je nach Bedarf Aufstellungsarbeit und EMDR, Zeit zu sein und Zeit für sich allein, ein Ausflug (ans Meer).

Zielgruppe:

Für Männer und Frauen

Organisation:

Die Mahlzeiten kochen wir zusammen und wir essen, was wir gerne haben. Wir helfen beim Einkaufen, Tischdecken und Abwaschen.

Anfahrt:

Anreise individuell in Eigenregie oder in Fahrgemeinschaft mit Patrick ab Werdenberg.

Eine Mitfahrdatei wird von Patrick erstellt.

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
Sozialpädagogin HFS
Dipl. Zen-Lehrer /
Coach /
Traumatherapeut

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



« Die innere Freiheit »

Seminar in der Provence Für Männer und Frauen

Samstag, 07. Oktober (18:00 h)
bis Samstag, 14. Oktober 2023 (09:00 h)



Leitung und Informationen:

Patrick R. Afchain,

Sozialpädagoge HFS, Zen-Lehrer / Coach / Traumatherapeut
info@zen.li, + 41 79 333 28 61

Eveline Rohrer-Lanz

Zen- und Primarlehrerin / Traumapädagogin
eveline.rohrer@zen.li, + 41 79 530 30 01

Kosten:

Seminar €/CHF 700.-

Pensionskosten: €/CHF 240.-

Nicht inbegriffen: Mahlzeiten beim Ausflug, Taschengeld, Fahrt nach Le Broc

Mitfahrgelegenheit: €/CHF 100.-

Unfallversicherung ist Sache der KursteilnehmerInnen

Mitzubringen: Meditationsschemel oder Kissen (wenn vorhanden), Bettzeug oder Schlafsack, Handtücher, Stirnlampe. Eine Materialliste wird nach der Anmeldung gesendet.

Kleidung: Jede/r so, wie er/sie mag und sich darin wohlfühlt.

Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, den 1. Oktober 2023 per E-Mail mit dem Stichwort

«Die innere Freiheit 10 23» 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 Betrag, die unmittelbar zu begleichen ist. Die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung.

Das Seminar beginnt am Samstag um 18 h und dauert bis am kommenden Samstag um 09 h.

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, 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