

# Zen-Seminar in der Provence

## « Klarheit schaffen und Kraft tanken »

Samstag, 11. Juli (18:00 h)  
bis Samstag, 18. Juli 2020 (09:00 h)  
Für Männer und Frauen



**Sie schaffen Klarheit und Ordnung und tanken Kraft auf. Die Schweigezeit ermöglicht Ihnen, noch mehr Distanz vom Alltag zu finden. An diesem Kraftort, abseits der Zivilisation und mitten in der Natur, können Sie leichter zu sich selbst finden. Dieses Wochenseminar bietet die Möglichkeit, sich selber so zu erleben wie man gern ist, ohne gesellschaftlichen Druck und Erwartungen.**

**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 eigenen 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 tankst Kraft auf. Es bietet Frauen und Männern gleichermaßen einen Zugang zur Zen-Meditation und Zen-Philosophie.

**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, 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 / Traumatherapeut

**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

**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 und Gaskocher in dem Aufenthaltsraum. Es bietet Freiheit und Kreativität. Sonnenenergie und Permakultur\* sind Themen die uns hier beschäftigen.  
\*Permakultur bedeutet Paradiese schaffen

**Patrick R. Afchain**  
Sozialpädagoge HFS  
Zen-Lehrer / Coach  
Mädliweg 10  
CH-9470 Werdenberg  
Mobil + 41 79 333 28 61  
info@zen.li  
www.zen.li

# Zen-Seminar in der Provence

## « Klarheit schaffen und Kraft tanken »

Samstag, 11. Juli (18:00 h)  
bis Samstag, 18. Juli 2020 (09:00 h)  
Für Männer und Frauen



**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](mailto:info@zen.li), + 41 79 33 28 61

### Anmeldung:

Verbindliche Anmeldung bis Sonntag, den 05 Juli 2020 per E-Mail mit dem Stichwort «Zen-Seminar 07.20» unter: [info@zen.li](mailto:info@zen.li) oder über unsere Webseite: [www.zen.li](http://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](mailto:info@zen.li)  
[www.zen.li](http://www.zen.li)