



Stillschweigende Zen-Meditation bei .ZEN in Werdenberg

Zen-Sesshin -

Ruhe finden vor den Feiertagen

Samstag 19. Und Sonntag 20. Dezember 2026

jeweils von 09:00 h bis 12:30 h und 14:00 h bis 17:30 h

Samstagabend um 18:00 h Klangmeditation ca. 60 Min.

(die Klangmeditation kann separat gebucht werden)

.zen
meditation
coaching
seminare

Stillschweigende Meditation

Sich zurückziehen

Bei sich bleiben

Die Kraft des Schweigens üben

Bewusst atmen

Die innere Stimme hören

Der Intuition folgen

Sitzen

Gehen

Den Körper wahrnehmen

Sich von ausgewählten Klängen berühren lassen

Zielgruppe:

Diese inspirierende Seminar-Reihe ist ideal für Männer und Frauen, die im täglichen Leben – sei es im persönlichen, privaten oder beruflichen Bereich – nach neuen Strategien suchen, um Herausforderungen mit Bravour zu meistern.

Zen-Meditation: Ein Pfad zu innerer Stärke und Harmonie.

Durch die Praxis der Zen-Meditation bieten wir Ihnen einen Raum, in dem Sie:

- Klarheit und Struktur in Ihrem Leben schaffen können.
- Kraft und innere Ruhe finden, um einen harmonischen Ausgleich zu erreichen.
- Eine tiefere Verbindung zu sich selbst entwickeln, was wiederum das Immunsystem stärkt.
- Ihren Weg zur persönlichen Intuition und Spiritualität entdecken.
- Lernen, die Synchronizität des Lebens zu nutzen, um im 'Flow' zu sein und das Leben voll auszuschöpfen.

Leitung: Patrick R. Afchain

Kosten:

Sesshin: Freiwilliger Beitrag, Richtpreise als Orientierung: CHF/€ 120.- (bar oder Twint)

Klangmeditation: Freiwilliger Beitrag, Richtpreise als Orientierung: CHF/€ 30.-



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

* Damit wir in der Mittagspause etwas zur Stärkung haben, bitten wir euch, etwas mitzubringen; Salat, Käse, Dessert, usw. was wir dann teilen werden. Getränke sind vorhanden.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, den 14. Dezember 2026 per E-Mail mit dem Stichwort « Festtage Sesshin 2026 » 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, die unmittelbar zu begleichen ist. Die Einzahlung gilt als definitive Anmeldung

Es ist ein Seminar mit Akzeptanz, Toleranz, Respekt & Achtsamkeit.

« Wir brauchen dieses Gruppenseminar, um gemeinsam zu erreichen, was wir oft allein nicht schaffen. »