

Zen-Meditation bei .ZEN in Werdenberg

Kraft für den Alltag schöpfen



17., 24. Oktober 2022

07., 14., 21., 28 November 2022

05., 12., 19. Dezember 2022

jeweils Montag 19:00 – 21:15 Uhr, Anschliessend beisammen sein mit The und Wasser

Kosten:

pro Abend CHF 25.- oder CHF 200.- für alle 9 Einheiten

Kurs-Inhalte: Kurzreferat, Zen-Meditation, Sitzen (Zazen), Schreiten (Kin-hin), Vital Training, Energie- und Atemarbeit, Klangmeditation, Austausch.

Zielgruppe

Diese Seminar-Reihe richtet sich an Männer und Frauen, die im Alltag, persönlich/privat oder beruflich, sehr gefordert sind und neue Wege suchen, um das Leben zu bewältigen.

Ihr Gewinn

- Sie schaffen Klarheit und Ordnung in ihrem Leben
- Sie finden Zugang zu psychosomatischen Symptomen
- Sie schöpfen Kraft und finden Ruhe und Ausgleich
- Sie finden zu sich selbst
- Sie stärken Ihr Immunsystem
- Sie finden einen Zugang zu Ihrer Intuition und zu Ihrer Spiritualität

Leitung: Patrick R. Afchain

Stellvertreterin: Eveline Rohrer-Lanz

Anmeldung: info@zen.li oder + 41 79 333 28 61



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